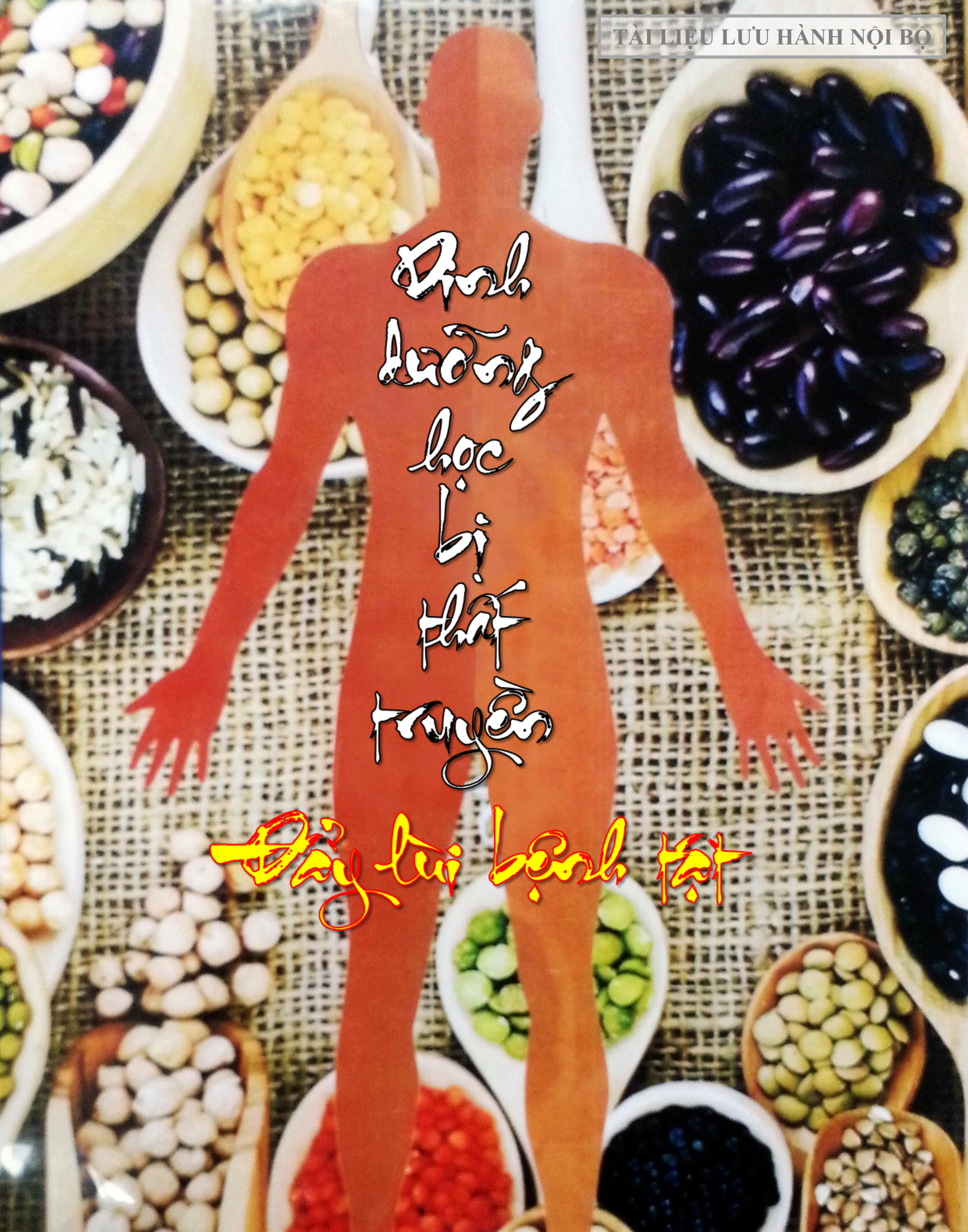


Dinh dưỡng học bị thất truyền

Đẩy lùi bệnh tật

Tác giả: **Tiến sĩ - Bác sĩ VƯƠNG ĐÀO**
Tiến sĩ Đông Tây y kết hợp, chuyên ngành Nam khoa tại Đại học Y khoa Hà Bắc, Trung Quốc
Tiến sĩ Bệnh lý học, chuyên ngành Ung thư phổi tại Đại học Tokyo, Nhật Bản
Giảng viên & Bác sĩ chẩn đoán tại Bệnh viện Đại học Y khoa Hà Bắc, Trung Quốc

MỤC LỤC

TIẾN SĨ Y KHOA Ở NHẬT VÀ "CUỐN SÁCH CÓ SỰ SỐNG"

Hồi ký về Tiến sĩ y khoa Nhật Bản - Vương Đào và tác phẩm "Dinh dưỡng học bị thất truyền – đẩy lùi bệnh tật" của ông.

Ngô Điện Bân

(*)

Có một đoạn hội thoại mà khi nghe tôi thấy rất thú vị:

"Bữa ăn có chữa được bệnh không?"

"Được chứ!"

"Thế bữa ăn có chữa được bệnh nan y không?"

"Được"

"Không nói ngoa đấy chứ?"

"Không!"

"Đây không phải là chuyện hài đấy chứ?"

"Thật mà!"

"Quả thực là như vậy!". Tôi còn phải nói với bạn rằng đây không phải là cuốn tiểu thuyết mà là cuốn sách gửi gắm những thông tin tốt nhất về sức khỏe con người với thông điệp: *Con người có thể không "uống thuốc" mà thay bằng "bữa ăn" để chữa bệnh cho chính bản thân mình.*

Điều không ngờ tới thì thật sự là vậy. Điều vốn tưởng không thể thì lại có thể!

"Bởi lẽ con người sinh ra vốn đâu có cần thuốc uống!"

Đây quả thực là một phát hiện vĩ đại, và phát hiện này sẽ thay đổi lịch sử nền chăm sóc sức khỏe của cả nhân loại.

Hơn 10 loại căn bệnh được giới y học hiện đại đánh giá là sống chung với nó cả đời như bệnh mạch vành, tuần hoàn máu não, huyết áp cao, tiểu đường, gout... được khẳng định có thể chữa trị rất đơn giản. Phương pháp đơn giản đó chính là "Bữa ăn".

Bạn tin không? Không tin?!

Nhưng đây lại là sự thật!

(**)

Buổi tối cuối tháng 4 năm 2008, bỗng nhiên tôi nhận được cú điện thoại.

Tổng biên tập tờ tạp chí: "Nền kinh tế mới Trung Quốc" ông Lý Trung Vượng có nhờ tôi xem hộ một bài viết: Tôi gặp ông Lý trong Chương trình từ thiện của Cuộc thi Giọng Nói Vàng dành cho phát thanh viên đài truyền hình toàn quốc tổ chức vào năm ngoái. Tôi và ông cùng trong tổ ban giám khảo cuộc thi, vì nói chuyện thấy hợp nên kết giao bạn bè. Tôi nghĩ nếu ông đã nhờ tôi xem hộ nội dung thì chắc không phải bài viết bình thường.

Đến chiều ngày thứ 3, tôi gặp tác giả bài viết đó tại phòng đón tiếp trong tòa soạn báo.

Ông ấy cao tầm thước, khoảng 40 tuổi, khuôn mặt dài, đôi mắt to toát nên vẻ tự tin pha chút nghi ngờ, ăn nói lích sự, giọng nói cao nhưng rất trầm ấm. Ông nói đó là cuốc sách viết về đề tài y học.

Sách ư?

Ông nói có mang theo USB.

Tôi nói, vậy ông gửi vào email cho tôi.

Ngày hôm sau, tôi nhận được tin nhắn ngắn gọn nói là đã gửi nội dung cuốn sách vào email của tôi rồi.

(***)

Rất khó có thể đánh giá giá trị của cuốn sách.

Tôi đã bị cuốn hút ngay từ những trang đầu. Chiều sâu trong tư duy của tác giả quả thực ngoài sức tường tượng của tôi, quan điểm mới mẻ, tư duy logic chặt chẽ, ngôn từ rõ ràng mạch lạc, văn viết cô đọng súc tích, vấn đề nổi bật và cách lập luận săc sảo, thấu tình đạt lý. Chính vì vậy, đề tài y học vốn rất khô khan nhưng dưới ngòi bút tài năng của tác giả, ông đã biến cuốn sách y học trở thành cuốn tiểu thuyết hấp dẫn rất nhiều độc giả.

Tôi dẫn chứng một đoạn viết không cần đến các con số thống kê mà tác giả vẫn diễn đạt được ngụ ý đầy phong cách của mình:

"Điều khiến ý học hiện đại ái ngại nhất cũng chính là điều này, bởi vì y học hiện đại có tiên tiến đến mấy thì vẫn còn rất nhiều bệnh lý nó không chữa trị được. Có bao nhiêu chuyên gia về điều trị tiểu đường chết vì bệnh tiểu đường, có bao nhiêu bác sĩ tim mạch chết vì nhồi máu cơ tim hay tai biến mạch máu não, bao nhiêu bác sĩ chuyên khoa thần kinh bị mất ngủ trường kỳ? Y học hiện đại làm sao vậy? Tại vì y học ngày nay xa rời nguyên lý đúng đắn, đó là thực phẩm và thuốc đều từ cùng một nguồn gốc. Y học hiện đại quá tự hào về thành tựu của mình, cho rằng mình là vạn năng, cuối cùng chình mình lại tự hại mình".

Cuốn sách này nội dung viết về quan điểm y học hiện đại nhưng nội dung rất gần gũi, dễ hiểu. Tác phẩm như một cuốn sách giáo khoa có những luận điểm y học rõ ràng và được chứng minh cụ thể. Phương pháp lập luận với những dẫn chứng sinh động, khéo léo khiến người đọc luôn trong trạng thái thực hư hư thực, quả thật rất tài tình!

Cuốn sách như có men làm say lòng người, lại giống hương trà xanh thơm mát ngọt dịu phảng phất không thôi. Vì thế tôi làm một hơi, đọc hết cuốn sách.

Tôi sợ đọc liền một mạch như vậy không cảm nhận hết được những tinh túy trong kho tàng kiến thức về y học nhân loại mà cuốn sách gửi gắm.

Tôi lại nghiền ngẫm từng câu, từng đoạn và sau 3 ngày tôi mới đọc xong cuốn sách bảo bối này. Tôi kinh ngạc nhận ra một trí tuệ vĩ đại bị lãng quên từ trước đến giờ: Khả năng phục hồi và tái tạo của cơ thể con người sao mà kỳ diệu và vĩ đại đến vậy. Đó mới chính là vị "bác sĩ" thực thụ để chữa trị tất cả các chứng bệnh. Vị "bác sĩ" này

vốn là một thiên tài, không cần dùng đến bất kỳ một thiết bị máy móc tinh vi nào cũng có thể giúp con người biết chỗ nào có bệnh, bệnh gì, điều trị thế nào là tốt nhất. Những thứ mà vị bác sĩ này dùng để điều trị bệnh rất đơn giản, không phải là những gì mà chính là nguồn nguyên liệu duy nhất cơ thể cần: CHẤT DINH DƯỠNG!

Để có được nguồn dinh dưỡng quả thật vô cùng đơn giản, đó là "Bữa ăn".

Có rất nhiều người chỉ biết rằng bữa ăn giúp cơ thể tồn tại, giúp cơ thể hưởng thụ chứ họ không biết rằng ý nghĩa thực sự của các bữa ăn là hấp thu chất dinh dưỡng. Con người thiếu sự nhận biết đích thực về sức khỏe của chính họ.

Bởi lẽ chỉ khi thu nạp đầy đủ các chất dinh dưỡng thì mới bù lại được năng lượng cơ thể đã tiêu hao đi, đồng thời dinh dưỡng giúp cơ thể phục hồi các tế bào bị tổn thương. Nếu ví cơ thể người như một tòa nhà, thì dinh dưỡng chính là những viên gạch xây nên tòa nhà đó. Hôm nay thiếu một ít, tức là tòa nhà cơ thể thiếu một viên gạch, ngày mai thiếu một ít, tòa nhà cơ thể lại thiếu đi hai viên, cứ như vậy, thiếu hụt liên tục đến mức độ nào đó khả năng phục hồi tự nhiên của cơ thể sẽ trở nên khó khăn, bệnh tật bắt đầu xuất hiện. Khi dinh dưỡng thiếu hụt trầm trọng, cơ thể không còn khả năng tự phục hồi nữa thì nhà đổ, người đi.

Trong cuộc sống, đại đa số mọi người biết thiếu dinh dưỡng sẽ bị bệnh, nhưng lại không biết dinh dưỡng có vai trò quan trọng đến vậy, lại càng không biết rằng khi đã mắc bệnh có thể dùng dinh dưỡng để trị bệnh. Dinh dưỡng không chỉ khỏi các bệnh lý lên quan đến suy dinh dưỡng mà còn có khả năng phục hồi cho các bệnh lý nghiêm trọng hơn như tiểu đường, huyết áp, tim mạch, … thậm chí cả bệnh nan y như ung thư, không dùng đến thuốc, chỉ dùng dinh dưỡng vẫn có thể điều trị, thậm chí điều trị tận gốc.

Đông y vẫn nói, thực phẩm và thuốc đều cùng một nguồn gốc, câu nói này hàm ý từ khi loài người biết há miệng và cơm là lúc dinh dưỡng học ra đời, không còn nghi ngờ gì nữa, y học cũng từ thời khắc đó mà có. Bởi lẽ, ***thực phẩm cũng chính là dược phẩm.***

Đây là quy luật tự nhiên, nhưng lại quá ít người đầu tư thời gian nghiên cứu nó!

Có một số ít người đã biết về quy luật này, cũng có một vài bài nghiên cứu nhưng chỉ dừng lại ở phương pháp quy nạp chứng minh của y học thực nghiệm chứ rất ít người dùng phương pháp diễn giải đi từ lý thuyết để lập luận chứng minh cơ chế vận hành của quy luật này. Cho đến hiện tại vẫn chưa có một ai coi dinh dưỡng là cái gốc của sự sống!

Chỉ có Vương Đào là người làm một việc mà trước đây chưa ai làm được đó là viết một **"cuốn sách có sự sống".**

(****)

Sau này, tôi trở thành người bạn thân thiết của tác giả. Tác giả khiến tôi trở thành một con người hoàn toàn mới chỉ sau hơn một tháng với việc sử dụng vi chất dinh dưỡng. Tất cả những dấu hiệu bệnh lý sau đợt kiểm tra sức khỏe tổng thể đã biến mất, tôi giảm được gần 10kg, quả thật giờ tôi trở thành một thanh niên trẻ khỏe. Ông ấy nói với tôi: "Gầy đi rồi, đây mới chỉ là phần quà khuyến mãi thêm cho sức khỏe thôi, quan

trọng là cơ thể anh đã được phục hồi, tất cả các triệu chứng bệnh lý trước đây đã tốt lên rất nhiều".

Mấy ngày đầu dùng dinh dưỡng, chúng tôi vẫn thường cùng ngồi uống trà nói chuyện cùng nhau, ông bảo tôi: "Đừng nghĩ rằng lúc này chúng ta đang rất nhàn rỗi, thực tế cơ thể bên trong của chúng ta đang rất bận rộn, bận thay mới các mạch dẫn, từng cái từng cái, từng cặp từng cặp tế bào đang được thay mới. Hàng triệu tế bào phục hồi khỏe mạnh, bận lắm chứ!"

Ông lấy tay xoa bụng tôi, tôi hỏi tại sao lại làm vậy, ông nói: "Cơ thể con người rất kỳ diệu, nó biết chỗ nào khỏe chỗ nào đau. Xoa day là cách để báo cho cơ thể biết nó cần phục hồi chỗ xoa đó, và cơ thể ngay lập tức sẽ huy động đến đó làm việc. Nhưng nếu nguyên liệu dinh dưỡng để phục hồi không đủ, kể cả là cơ thể rất muốn phục hồi chỗ đó nhưng cũng đành bó tay".

Cơ thể con người diệu kỳ vậy đó! Ông nói đợi đến lúc tôi hiểu nguyên lý làm việc của cơ thể thì sẽ biết cơ thể người thú vị đến nhường nào!

Tác giả kể câu chuyện bản thân.

Có một người bạn vì tức giận mà dẫn đến đau dạ dày, đau quằn quại. Sau khi ông tìm hiểu nguyên nhân phát bệnh của người bạn đó, ông chỉ nói một câu là anh chỉ cần đến nghe lớp đào tạo của tôi là bệnh của anh sẽ khỏi. Người bạn đó đến dự khóa đào tạo buổi sáng, cười vỡ bụng, dạ dày cũng từ đó mà hết đau. Giờ nghỉ giải lao, lại cười tiếp, đúng là nghe giảng xong bệnh khỏi thật.

Một bé gái năm tuổi rưỡi, tính khí nóng nảy hay gắt gỏng, ông dùng dinh dưỡng điều chỉnh sau 3 tháng khỏi.

Bệnh tăng bạch cầu đơn nhân ở trẻ em là bệnh lý rất phức tạp khó chữa, có một vị bác sĩ khoa nhi quyết tâm phải tìm cách trị khỏi căn bệnh này trong suốt năm tháng sự nghiệp thầy thuốc của mình. Tác giả cười và nói: "Việc này dễ thôi!", kiến nghị cháu bé dùng dinh dưỡng để điều trị, kết quả từ một bé trai với 5 chỉ số bất thường liên quan đến cơ tim, chỉ sau một tuần điều trị các chỉ số đều trở lại bình thường.

Mẹ của ông khi kiểm tra sức khỏe phát hiện bệnh tiểu đường, bà cụ cho rằng dù sao thì thế giới cũng chưa có cách nào chữa khỏi bệnh này, nên cứ ở nhà tự điều trị cho xong. Nhưng chữa mãi đường huyết không giảm mà còn tăng thêm. Ông quyết định đưa bà cụ đến nơi ông làm việc và dùng dinh dưỡng để chữa trị cho bà, chỉ sau nửa tháng, đường huyết trở về bình thường. Sau một tháng, bà giảm được hơn 10kg, sức khỏe cải thiện đáng kể. Bà cụ trước đây vốn là nhà giáo ưu tú, nói chuyện rất hài hước: "Bụng nhỏ lại rồi, trước đi bộ phải đỡ bụng mới đi được, giờ lại đi lại nhẹ như bay", Ông nói với mẹ giọng nửa đùa nửa thật: "Con đảm bảo mẹ sống thọ 120 tuổi, đến lúc đó muốn chết cũng khó!".

Rất nhiều người nghĩ rằng dinh dưỡng không có tác dụng nhiều với việc chữa trị bệnh tật, nhưng qua bàn tay khối óc của ông, dinh dưỡng đã trở nên kỳ diệu như vậy!

Cho đến bây giờ vẫn còn rất nhiều người không hiểu dinh dưỡng là gì, thế nên chúng ta vẫn cần phải thảo luận tìm hiểu xem dinh dưỡng bao gồm những gì?

"Đầu tiên là NƯỚC".

Nước là nguyên tố dinh dưỡng số một, rồi đến chất đạm (protein), chất béo, đường, vitamin, chất khoáng... Tất cả những dưỡng chất này đều có trong thực phẩm chúng ta ăn và uống vào cơ thể hàng ngày. Chính những dưỡng chất này giúp con người chữa bệnh, bạn tin không?

Thực tế là thước đo chân lý duy nhất.

Người bệnh cảm ơn ông, ông trả lời hài hước rằng không phải cảm ơn tôi, hãy cảm ơn cơ thể của chính bạn, nó mới là bác sĩ thực thụ của bạn.

(*****)

Ông tên Vương Đào, tốt nghiệp tiến sĩ y khoa tại trường đại học Tokyo, Nhật Bản. Ông là người Hán, sinh tháng 4 năm 1968, đã kết hôn, sống ở thành phố Tam Hà, tỉnh Hà Bắc, Trung Quốc.

Lý lịch của ông từ sau tốt nghiệp Thạc sĩ như sau:

- Năm 1993: ông học Thạc sĩ y khoa tại khoa điều trị lâm sàng Trường Đại học Y khoa Hà Bắc. Chuyên ngành ông chọn học là nam khoa. Học Tiến sĩ chuyên ngành nam khoa về Đông Tây y kết hợp tại Trường Đại học Y học cổ truyền Bắc Kinh, ông công tác tại Trường Đại học Y khoa Hà Bắc, tiếp tục công tác chuyên môn nghiên cứu bệnh lý học.
- Năm 2002, ông sang nghiên cứu sau Tiến sĩ về bệnh lý học tai Trường Đai học Y khoa Tokyo Nhật Bản, chuyên ngành ung thư phổi.
- Từ năm 2004, ông làm giảng viên bệnh lý học tại Trường Đại học Y khoa Hà Bắc và làm bác sĩ chuẩn đoán tại bệnh viện này. Thời gian này ông đảm nhận chức Phó khoa nghiên cứu giảng dạy.
- Từ tháng 10 năm 2005 đến nay, ông có một sự nghiệp y khoa của riêng mình: “Câu lạc bộ sức khỏe Lục Châu”.

Ông từng được mời tới dự các diễn đàn sức khỏe trên khắp Trung Quốc, đâu đâu ông cũng được hoan nghênh chào đón. Ông đã giúp hàng ngàn người kiểm tra sức khỏe, quản lý sức khỏe và điều trị bệnh tật. Ông cũng là diễn giả chính và đã đào tạo nên nhiều nhà dinh dưỡng học cao cấp.

Đầu thu năm 2007, khi lá cây ở thành phố ông ở vẫn còn xanh, ông đi tàu hỏa từ Bắc Kinh đến đây để tĩnh dưỡng. Khi những bông tuyết đầu mùa rơi xuống, trong tay ông đã có bản thảo đầu tiên về cuốn sách “Dinh dưỡng học bị thất truyền”.

Ngày 02 tháng 11 năm 2007, sau khi đã viết xong phần tựa của cuốn sách, ông đi dạo trên phố Paris Đông Phương, hình ảnh người người qua lại hối hả, âm thanh trầm bổng sâu lắng của bản nhạc ven đường vẳng lại, bỗng nhiên ông thấy ngất ngây lạ kỳ. Cứ như vậy từ lúc tới đây cho đến khi hoàn thành cuốn sách, thời gian vẻn vẹn có ba tháng. Một cảm giác thành tựu, tự hào trào dâng, lòng ông ngập tràn hoa sắc và hương vị của đam mê, đôi khi lại là cảm giác hùng vĩ như núi cao, rộng lượng như biển cả. Ông từ từ quay trở lại phần đầu cuốn sách..., những tiếng gõ đều đều trên bàn phím, đoạn viết ông định dành cho phần kết của cuốn sách, giờ ông đặt vào phần tựa đầu sách:

"Khi cuốn sách này được hoàn thành, trong lòng tôi trào dâng niềm biết ơn vô hạn, cảm ơn tất cả những người bạn đã giúp đỡ và động viên tôi trong quá trình viết sách, cảm ơn tất cả những người thầy, người bạn đáng kính đã cho tôi sự khích lệ, định hướng và những quan tâm chân thành. Cảm ơn mẹ và người thân luôn là tổ ấm vỗ về và là điểm tựa tinh thần quý giá tiếp thêm nghị lực, dũng khí và ý chí quyết thắng của tôi".

Ông cho tôi xem bản thảo của cuốn sách này, khoảng 150 ngàn từ, quả thực là một cuốn "kỳ thư".

Ông tự giới thiệu về bản thân rất tự tin và rõ ràng:

"Do nghiên cứu rất sâu về các chuyên khoa lâm sàng của Tây y, lại có thêm những kiến giải sâu sắc về Đông Tây y và dinh dưỡng học, nên tôi có thể kết hợp y học với dinh dưỡng học để mở ra một hướng phát triển mới cho y học hiện đại - Y HỌC DINH DƯỠNG. Y học dinh dưỡng chỉ trong vài chục năm tới sẽ có đường đi riêng của nó, hơn nữa sẽ phát triển rực rỡ mà không thoái lui, sẽ thay đổi kết cấu bệnh viện hiện đại và thay đổi hình ảnh của y học ngày nay, sẽ là cuộc đại cách mạng về tư duy trí não cho các bác sĩ lâm sàng và đội ngũ chuyên viên nghiên cứu khoa học".

Nếu thực sự điều đó xảy ra thì một phát hiện vĩ đại của y học sẽ ra đời với cuộc đại cách mạng thay đổi quan niệm về sức khỏe và sự sống.

Ông nói, sách của tôi là sách có sức sống.

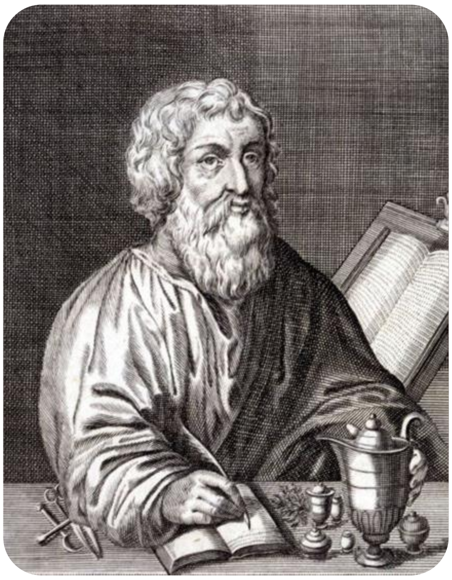
Đúng vậy, chất dinh dưỡng vốn có sự sống của nó. Quá trình phát triển của sự sống đương nhiên sẽ gặp phải trắc trở gian nan, nhưng rồi sẽ có một ngày, lý luận y học dinh dưỡng của Vương Đào sẽ trở thành kiến thức phổ cập của mỗi con người.

Có thể trong tương lai, lịch sử y học loài người sẽ viết: Năm 2008, Tiến sĩ Y khoa du học Nhật Bản – Vương Đào, đã dùng "Dinh dưỡng học bị thất truyền – Đẩy lùi bệnh tật" của mình để sang trang mới cho lịch sử sức khỏe nhân loại!

Có cơ duyên để đọc cuốn sách này, bạn thật là may mắn!

Tháng 6 năm 2008 tại Cảng Thành.

(Tác giả bài viết này là phóng viên kỳ cựu, một trong mười nhà tổng biên tập xuất sắc nhất Trung Quốc của báo Sự thật, là một trong mười phóng viên ưu tú nhất của Tân Hoa Xã).



Hippocrates
Ông tổ của y học hiện đại

"Let food be thy medicine and medicine be thy food."

"Hãy để thực phẩm là thuốc và thuốc chính là thực phẩm của bạn."

LỜI TỰA

Đông y nói "thực phẩm và thuốc cùng nguồn gốc", câu nói này cho chúng ta thấy loài người từ khi biết và cơm vào miệng thì cũng là lúc dinh dưỡng học ra đời. Và không nghi ngờ gì, y học nhân loại cũng bắt đầu từ đó. Bởi vì, thực phẩm cũng là dược phẩm. Cho đến ngày hôm nay, rất nhiều sách vở, tạp chí, đài báo nói về những căn bệnh nguyên do ăn nhiều một loại thực phẩm nào đó gây nên.

"Thực phẩm và thuốc cùng nguồn gốc", đây là nguyên lý vô cùng đơn giản và tự nhiên. Nhưng không biết từ bao giờ và lý do tại đâu mà y học và dinh dưỡng học lại phân chia tách rời như vậy. Đặc biệt là y học hiện đại, đại diện cho công nghệ tiên tiến và khoa học, đang được nhân loại tôn sùng trọng nể. Tất nhiên y học hiện đại có cơ sở để tự hào về thành tựu nó đạt được. Bởi vì ngày nay, bất kể ngành nghề nào phát triển và lớn mạnh đến đâu cũng đều vì một mục đích, làm cho con người sống khỏe mạnh và thoải mái hơn. Vì thế những công nghệ tiên tiến nhất, những thành tựu khoa học mới nhất đều được ứng dụng vào ngành y học, phục vụ cho ngành y. Ví dụ, chúng ta thật khó tưởng tượng nổi nếu ngày nay y học không có máy vi tính và Internet, vì rất nhiều kĩ thuật trị liệu và các thiết bị y tế tiên tiến như chụp CT, cộng hưởng từ, ... đều phải dùng đến máy tính và Internet. Lại lấy ví dụ ngành khoa học nguyên vật liệu cũng là một trong những ngành kỹ thuật rất quan trọng. Đến việc chế tạo những con tàu vũ trụ cũng phải nhờ đến ngành khoa học này. Ngành này được ứng dụng cả trong y học để chế tạo ra các bộ phận như xương khớp nhân tạo. Nhưng cũng chính điều này lại khiến cho y học hiện đại phải lo ngại vì cho dù y học có hiện đại tiên tiến đến đâu thì những căn bệnh mà y học chữa trị được lại không nhiều. Có bao nhiêu chuyên gia điều trị bệnh tiểu đường chết vì bệnh tiểu đường, bao nhiêu chuyên gia bác sĩ tim mạch chết vì nhồi máu cơ tim hay tai biến mạch máu não, bao nhiêu bác sĩ chuyên khoa thần kinh bị mất ngủ trường kỳ? Y học hiện đại làm sao vậy? Tại vì y học ngày nay xa rời nguyên lý đúng đắn, đó là thực phẩm và thuốc đều từ cùng một nguồn gốc. Y học hiện đại quá tự hào về thành tựu của mình, cho rằng mình là vạn năng, cuối cùng chính mình lại tự hại mình, về điểm này y học hiện đại làm không tốt bằng dinh dưỡng học. Dinh dưỡng học luôn theo tôn chỉ "thực phẩm và thuốc cùng nguồn gốc". Từ lúc loài người biết và cơm vào miệng đến nay đã trải qua hàng triệu năm lịch sử, nhưng dinh dưỡng học vẫn nói nên ăn gì và không nên ăn gì, nên ăn nhiều cái gì, ăn ít cái gì, loại thức ăn nào có những dinh dưỡng gì. Dinh dưỡng học là một đứa trẻ biết nghe lời, nhưng hơi chậm chạp hơn một chút nên chưa nhận ra ý nghĩa đích thực của "thực phẩm và thuốc cùng nguồn gốc". Mặc dù đang trong thời kì hiện đại nhưng dinh dưỡng học vẫn còn một khoảng cách rất xa mới được gọi là "dinh dưỡng học hiện đại".

Tác giả là người đã học tập và nghiên cứu hơn 20 năm trong ngành y, và trong cuốn sách này tôi muốn thảo luận phương hướng phát triển đúng đắn cho y học và dinh dưỡng học, gọi là Y HỌC DINH DƯỠNG. Cuốn sách thảo luận về phương hướng và phương pháp đúng đắn để duy trì sức khỏe tốt và chữa trị bệnh tật. Cuốn sách cũng đề cập đến phương pháp điều trị đơn giản cho mười loại bệnh mãn tính mà y học cho rằng không thể chữa khỏi như tim mạch, tiểu đường, huyết áp, gout, tắc mạch máu não,... Hy vọng cuốn sách này giúp độc giả duy trì bảo vệ sức khỏe và điều trị bệnh lý

của mình. Mong độc giả đọc cuốn sách một cách từ từ chậm rãi để hiểu nó một cách sâu sắc, khiến cuốn sách có thể trở thành người bạn tri kỷ của độc giả khắp nơi.

Do thời gian gấp rút, kiến thức kinh nghiệm của tác giả cũng có hạn nên khả năng sẽ có nhiều kiến thức cũng như quan điểm chưa thật đúng đắn, hoan nghênh tất cả độc giả gần xa đóng góp ý kiến, tác giả vô cùng cảm ơn. Và tôi cũng mong muốn cuốn sách sẽ chở thành nơi để mọi người giao lưu trao đổi thậm chí phê bình tranh luận để đóng góp thêm cho sự nghiệp chăm sóc sức khỏe của mỗi chúng ta. Tôi luôn tâm niệm câu nói: "Người người bình đẳng trước kiến thức, người người bình đẳng trước sức khỏe".

Khi cuốn sách này được hoàn thành, trong lòng tôi trào dâng niềm biết ơn vô hạn, cảm ơn tất cả những người bạn đã giúp đỡ và động viên tôi trong quá trình viết sách, cảm ơn tất cả những người thầy, người bạn đáng kính đã cho tôi sự khích lệ, định hướng và những quan tâm chân thành. Cảm ơn mẹ và người thân luôn là tổ ấm vỗ về và là điểm tựa tinh thần quý giá tiếp thêm nghị lực, dũng khí và và ý chí quyết thắng cho tôi.

VƯƠNG ĐÀO

Nhiên Đài 2/11/2007

PHẦN I : TỔNG LUẬN

CHƯƠNG 1

DÙNG KIẾN THỨC ĐỂ ĐỊNH HƯỚNG CUỘC SỐNG

Khi bạn mở cuốn sách này ra, chúc mừng bạn vì bạn đã bắt đầu dùng kiến thức để định hướng cho cuộc sống của mình. Bạn có biết dùng kiến thức để định hướng cuộc sống quan trọng như thế nào không? Bạn có biết bạn dựa vào đâu để sống đến ngày hôm nay không? Nguy hiểm quá! Hầu hết các hành vi chúng ta thực hiện trong cuộc sống đều do mô phỏng bắt trước ai đó. Do vậy cuộc sống ngày hôm nay của bạn có được do bạn mô phỏng mà thành. Ví dụ đánh răng, chúng ta học cách đánh răng như thế nào? Chính là vì chúng ta nhìn bố mẹ đánh răng mà bắt chước theo. Bố mẹ chà ngang bàn chải, chúng ta cũng chà ngang bàn chải, đây gọi là mô phỏng. Rồi một ngày, có người am hiểu hơn chúng ta về nha khoa nói cho chúng ta biết rằng chà ngang bàn chải để đánh răng là không nên vì làm như vậy sẽ tổn thương đến lợi, hơn nữa các chất cặn bã vẫn bị mắc lại ở các khe răng không lấy đi được, chà ngang bàn chải đánh như thế nào cũng không sạch, nên đánh răng theo chiều dọc. Bạn thấy đấy, chỉ một chút kiến thức nhỏ về đánh răng thôi mà nó đã thay đổi cách đánh răng truyền thống trước đây của con người. Cái này gọi là dùng kiến thức để định hướng cuộc sống. Hơn nữa, ngày nay hầu hết các hành vi con người thực hiện đều do bắt chước mà có, thấy người khác uống rượu chưa chết, xem ra rượu uống được không sao; thấy người khác hút thuốc chưa chết, chắc thuốc hút được; thấy người khác uống thuốc trừ sâu uống xong đổ vật ra đất, không được, cái này không bắt chước được, nặng quá.

Bạn vẫn đang sống bắt chước theo người khác, vì thế người khác mắc bệnh gì bạn cũng mắc bệnh đó, người ta ra đi như thế nào bạn cũng sẽ ra đi như thế ấy. Chính vì chúng ta đang sống bằng cách mô phỏng bắt chước chứ không phải sống bằng kiến thức mình có, do vậy chúng ta cũng chết vì thiếu hiểu biết. Tất cả những bi kịch xảy ra với bạn, người thân bạn bè của bạn đều do sự thiếu hiểu biết, do những thói quen xấu trong cuộc sống và do cả bạn không định hướng cuộc sống của mình bằng kiến thức gây nên. Khi bạn biết dùng kiến thức để định hướng cho cuộc sống, bạn sẽ tận hưởng cuộc sống một cách thật thảnh thơi, ung dung, vui vẻ, an toàn, bạn sẽ không phải lo lắng về vấn đề sức khỏe nữa.

"Không phải lo lắng về sức khỏe" là điều mà biết bao nhiêu người mong muốn theo đuổi, biết bao nhiêu người kiếm ra tiền mà không dám tiêu, vì không biết kiếp sau bao giờ mới tới, lo lắng mắc bệnh rồi không có khả năng điều trị, ngày ngày sống trong nơm nớp lo âu. Thực ra chỉ có một con đường duy nhất để sở hữu sức khỏe, đó là con đường học tập để có kiến thức bảo vệ, duy trì sức khỏe bản thân. Đây chính là mục đích chính của cuốn sách. Do đó, bạn không nên đọc quyển sách này với tâm thái chỉ đơn giản là để đọc sách, mà hãy coi nó là người thầy, người bạn sẽ dẫn dắt định hướng bạn trong cuộc sống này. Tôi nghĩ cuốn sách này thực sự có sức sống, nó sẽ đưa bạn đến vũ đài của sức khỏe thực thụ.

CHƯƠNG 2

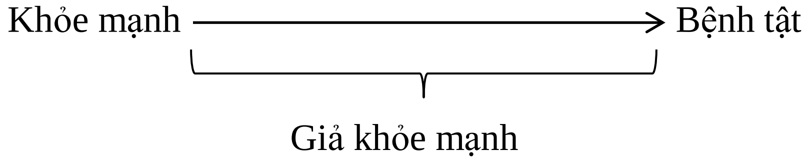
QUAN NIỆM SAI LẦM VỀ "GIẢ KHỎE MẠNH"

1. Quan niệm đúng về "giả khỏe mạnh"

Chúng ta hãy cùng trắc nghiệm xem, bạn có nghĩ bạn mắc bệnh? Có bệnh? Không bệnh (tức là khỏe 100%)? Hay bạn đang trong giai đoạn giả khỏe mạnh? Tại sao lại phải làm một bài trắc nghiệm như vậy? Vì ở đây chúng ta đang đề cập đến một khái niệm rất quan trọng - giả khỏe mạnh. Trước tiên, cụm từ "giả khỏe mạnh" là cụm từ rất thông dụng được dùng rộng rãi, người không học ngành y, người có học ngành y, sinh viên, bác sĩ, chuyên gia y tế đều hay dùng. Đến cả Tổ chức Y tế Thế giới (WHO - World Health Organization) là tổ chức chăm lo sức khỏe cho cộng đồng nhân loại toàn cầu cũng công bố tỷ lệ người thuộc nhóm giả khỏe mạnh. Các con số thống kê của WHO cho chúng ta thấy trên thế giới này chỉ có 5% người thuộc nhóm khỏe mạnh, 20% thuộc nhóm mắc bệnh, số còn lại 75% thuộc nhóm giả khỏe mạnh. Tiếp đến, chỉ khi chúng ta hiểu được bản chất của giả khỏe mạnh thì chúng ta mới thực sự hiểu đúng về sức khỏe của bản thân mình, mới thấy được tầm quan trọng của việc quan tâm chăm sóc sức khỏe hàng ngày mọi lúc mọi nơi của bản thân.

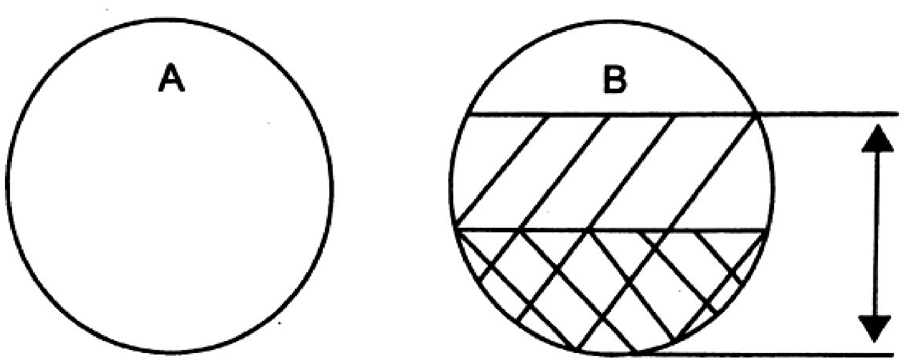
Khái niệm "giả khỏe mạnh" do ai phát minh ra không quan trọng, chỉ biết là ba từ "giả khỏe mạnh" đã hại chết không biết bao nhiêu người. Chúng ta thấy mệt mỏi, đuối sức, thế tức là giả khỏe mạnh, có người nhức đầu chóng mặt, mất ngủ cũng liệt vào đối tượng giả khỏe. Vì thế mà nhiều người chết mà không biết vì sao mình chết. Mọi người vẫn mở miệng nói giả khỏe mạnh là cái giỏ, không xác định được là cái gì thì cứ vứt vào cái giỏ đó. Khái niệm mập mờ không rõ ràng về giả khỏe mạnh đã hại không biết bao người vì nó đã che mờ những hiểu biết và nhận thức về bệnh tật của chúng ta. Nhưng đáng tiếc là đến Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cũng không đưa ra được định nghĩa rõ ràng dễ hiểu về giả khỏe mạnh. Tổ chức WHO chỉ nói với chúng ta rằng giả khỏe mạnh là trạng thái giữa khỏe mạnh và bệnh tật, hay còn có tên gọi là "hội chứng mệt mỏi mãn tính" hay "trạng thái thứ 3". Cách định nghĩa như vậy có ý nghĩa gì trong việc giải thích về khái niệm giả khỏe mạnh? Khái niệm này vô cùng quan trọng với chúng ta, không thể gọi tên một cách mơ hồ như vậy. Chúng ta nhất thiết phải hiểu rõ bản chất của giả khỏe mạnh vì hơn thế việc mổ xẻ thực chất của khái niệm này là hoàn toàn không khó.

Cuộc đời con người rất đơn giản, nghĩ mà xem, cuộc đời vốn chỉ có hai trạng thái, tôi chia làm trạng thái trong viện và trạng thái ngoài viện, tức là tình trạng trong bệnh viện và tình trạng ngoài bệnh viện, bạn không ở trong bệnh viện thì tất nhiên bạn phải ở ngoài bệnh viện. Thông qua hình vẽ dưới đây, bạn có phát hiện ra rằng dưới góc độ là khỏe mạnh, con người thường qua lại giữa hai trạng thái khỏe mạnh và bệnh tật. Có nghĩa là cả cuộc đời mỗi người chúng ta đều đang đi trên con đường dẫn đến bệnh viện (Hình 1). Một đầu là khỏe mạnh 100%, đầu kia là bệnh tật, vậy thì đoạn giữa chính là trạng thái mà mọi người vẫn hay gọi là "giả khỏe mạnh", đúng vậy không?



Hình 1: Một đầu là khỏe mạnh 100%, một đầu là bệnh tật, vậy phần giữa là tình trạng mà chúng ta thường gọi là giả khỏe mạnh

Vậy cuối cùng giả khỏe mạnh là gì? Lấy một ví dụ bạn sẽ hiểu ngay. Nhiều người nghe nhắc đến bệnh mạch vành, vậy bệnh mạch vành là gì? Đó là hiện tượng động mạch đưa máu về tim bị tắc nghẽn (y học gọi là tắc động mạch vành), khi bị tắc tới 70% (hình 2) bạn sẽ thấy khó chịu, triệu chứng tức ngực, khó thở, tim đập mạnh bắt đầu xuất hiện. Khi đó bạn sẽ vội vàng đi bệnh viện khám và bác sĩ chẩn đoán động mạch của bạn bị tắc nghẽn tới 70%, kết luận bạn bị bệnh động mạch vành. Vậy xin hỏi, có phải khi bác sĩ hạ bút kết luận bạn bị bệnh "động mạch vành" thì lúc đó động mạch của bạn mới tắc nghẽn 70% hay không? Câu trả lời rất rõ ràng, chắc chắn không phải. Tôi muốn nói với bạn rằng, để động mạch của bạn tắc nghẽn 70% là cả quá trình "nỗ lực" mấy chục năm của cơ thể mới có được. Mạch máu của bạn có thể bắt đầu bị tắc nghẽn ngay từ khi bạn mới vài tuổi. Vậy thì khi mạch máu của bạn tắc tới 40%, bạn có cảm nhân được không? Bình thường bạn chẳng thấy gì hết, chỉ khi bạn tức giận hay làm việc nặng thì mới có biểu hiện tức ngực và mệt mỏi. Thế nhưng khi mạch máu bạn tắc nghẽn 40% thì bạn có được coi là bị bệnh không? Tất nghiên là bạn bị bệnh rồi, vì khi bạn mới sinh ra đâu có bị tắc nghẽn. Điều này cũng có nghĩa là trong giai đoạn này, mặc dù bạn đang có bệnh, nhưng bạn không cảm nhận được. Khi mạch máu của bạn không bị tắc nghẽn chút nào, đây là trạng thái khỏe mạnh 100%, nhưng khi tắc nghẽn 70% bạn bắt đầu cảm nhận được tình trạng bệnh, đến lúc này bác sĩ mới chẩn đoán bạn bị bệnh mạch vành. Từ đó, khái niệm "giả khỏe mạnh" mà chúng ta thường nói chính là giai đoạn từ lúc mạch máu chúng ta chưa bị tắc chỗ nào cho đến khi tắc 70%.



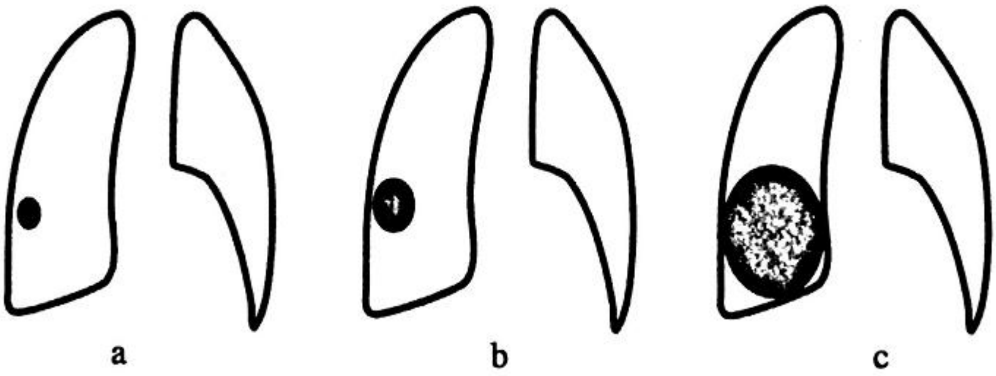
Hình 2: A là mạch máu bình thường, B là mạch máu tắc nghẽn

Ví dụ này cho chúng ta thấy khái niệm "giả khỏe mạnh" mà chúng ta thường nói là không chính xác, nên đổi cách gọi là "giai đoạn đầu của bệnh tật", càng không phải là "hội chứng mệt mỏi mãn tính" hay "trạng thái thứ 3". Vậy thì, khi ở trạng thái "giả khỏe mạnh" không có nghĩa là bạn chưa có bệnh mà bạn đang ở "giai đoạn đầu của bệnh tật", hoặc "giai đoạn phi lâm sàng của bệnh tật", bạn có thể không thấy triệu

chứng gì, nhưng bạn đã mắc bệnh. Do đó, cụm từ "bệnh tật" ngày nay mọi người dùng phải gọi là "giai đoạn cuối cùng của bệnh tật" hoặc "giai đoạn lâm sàng của bệnh tật". Khi bạn gặp một người bạn và hỏi "bạn sao thế?" và người đó trả lời "tôi bệnh rồi, phải đi bệnh viện thôi!", thực ra người bạn này đã ở trạng thái giai đoạn cuối của bệnh tật. Bạn hãy nghĩ xem mọi người xung quanh bạn hầu hết đều để đến tình trạng không chịu được nữa mới đi bệnh viện. Vì vậy bạn phải nhớ rằng, không phải chỉ có ung thư mới chia giai đoạn đầu hay giai đoạn cuối mà tất cả các loại bệnh đều có giai đoạn đầu và giai đoạn cuối. Tất cả những bệnh mà phải vào bệnh viện điều trị thì đều được coi là giai đoạn cuối của bệnh đó, bởi vì nếu cơ thể bạn vẫn chịu được thì bạn đã chẳng đến bệnh viện!

Trong quá trình mầm bệnh phát triển tại sao bạn lại có giai đoạn không chịu nổi? Lúc này chúng ta đề cập đến bản chất của "giả khỏe mạnh". Thực ra bản chất của giả khỏe mạnh là quá trình làm tiêu hao những dự trữ trong cơ thể. "Dự trữ" ở đây có nghĩa là gì? Là đợi để được sử dụng. Bình thường, chúng ta đem tiền gửi ngân hàng gọi là "cất giữ", có thể gọi là cất giữ tiền bạc, tức là khoản tiền này đợi để được chúng ta sử dụng sau này. Quốc gia không chiến tranh, có cần phải sản xuất tên lửa không? Cần, để dùng lúc cần, nhỡ có chiến tranh thì phải có vũ khí dự phòng. Cơ thể chúng ta cũng có cơ chế dự phòng như vậy. Chúng ta hãy xem những bệnh nhân phải thay thận, họ vẫn sống khỏe với một quả thận còn lại, vậy sao tạo hóa phải sinh ra hai quả thận cho con người? Đấy chính là dự trữ. Lại lấy ví dụ, bạn có hai lá phổi, phổi trái và phổi phải, bạn đang đứng nói chuyện nhẹ nhàng, cơ thể bạn có thể chỉ cần dùng đến một nửa lá phổi mà thôi. Vậy một lá phổi rưỡi còn lại làm nhiện vụ gì? Đợi để được sử dụng. Một lát sau bạn đi chạy, một nưa lá phổi không đủ để bạn dùng, lúc này phải dùng đến nửa còn lại, vẫn còn dư một lá phổi nữa, cái này lại đợi để được sử dụng. Bạn nghĩ mà xem, nếu như bạn chỉ có 1/2 lá phổi thì chỉ cần bạn vận động mạnh một chút là cơ thể đã có biểu hiện tức ngực thở gấp, bởi vì bạn không có dự trữ. Nếu như hai lá phổi của bạn được dự trữ tốt thì bạn thích vận động kiểu gì cũng được. Nhưng nguy hiểm cũng từ đấy mà ra. Ví dụ, có một ngày phổi phải của bạn xuất hiện một đốm gì đó (Hình 3a), chỉ là một đốm rất nhỏ thôi, nhưng vì bạn có dự trữ nên đốm này không ảnh hưởng gì đến chức năng hô hấp của bạn, bạn cũng không có biểu hiện tức ngực khó thở gì cả. Và cũng chính vì bạn không cảm nhận được nên bạn không biết phổi mình mọc lên đốm đó, và tất nhiên bạn cũng không đi bệnh viện khám. Bệnh tật đều xuất hiện như vậy, bạn không để ý đến nó, nó sẽ tiếp tục phát triển to lên (Hình 3b), lúc này bạn vẫn chưa biết. Nó lớn to hơn chút nữa, bạn vẫn không cảm nhận được, nó sẽ lại to dần lên, to dần lên cho đến một ngày (Hình 3c), tất cả dự trữ của bạn đã bị dùng hết, lúc này bạn mới cảm thấy có triệu chứng tức ngực khó thở và vội vàng đi bệnh viện. Bác sĩ kết luận bạn bị ung thư phổi giai đoạn cuối. Do đó, có dự trữ là một điều rất tốt nó giúp chúng ta có nhiều lựa chọn trong mọi hoạt động cơ thể, chính vì các bộ phận của cơ thể đều có dự trữ nên chúng ta mới được làm những gì chúng ta muốn, mới cho chúng ta cơ hội thách thức mọi giới hạn và sinh ra các hoạt động thể thao trong thế vận hội Olympic. Các vận động viên thể thao vẫn đang làm công việc là sử dụng dự trữ, thách thức quá trình dự trữ tối đa của cơ thể. Chúng ta vẫn hay nói khả năng tiềm ẩn của con người, chính là nói đến chức năng dự trữ tiềm ẩn của con người, chính là nói đến chức năng dự trữ của các bộ phận cơ thể, khơi dậy tiềm năng của con người chính là quá trình chúng ta trưng dụng một lượng lớn những dự trữ trong người. Nhưng mặt khác, dự trữ cũng dẫn đến kết quả không mong muốn vì nó không tạo ra những triệu

chứng nhận biết giai đoạn đầu của hầu hết các bệnh, từ đó dẫn đến chúng ta khó phát hiện ra bệnh, ví dụ bệnh mạch vành, ung thư giai đoạn đầu.



Hình 3: Hình vẽ quá trình phát triển của khối ung thư phổi từ bé đến lớn

Chú giải:

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đưa ra 30 biểu hiện của bệnh lý. Chỉ cần có 6 biểu hiện trở lên được liệt vào nhóm người đang trong tình trạng giả khỏe mạnh. 30 biểu hiện là:

1. Căng thẳng thần kinh, hồi hộp lo lắng
2. Tự kỷ, cô độc
3. Tim đập hồi hộp, rối loạn nhịp tim
4. Ù tai, dễ bị say xe
5. Giảm sút trí nhớ, quên tên người quen
6. Thiếu hưng phấn và nhu cầu sinh lý kém
7. Ngại tiếp xúc, dễ bi quan yếu đuối
8. Thị lực yếu, mắt hay mỏi mệt
9. Sinh lực giảm sút, phản ứng chậm
10. Chóng mặt nhức đầu, khó bình phục
11. Sút cân, suy nhược cơ thể
12. Khó ngủ, hay mơ, dễ tỉnh giấc
13. Hay ngủ, lười buổi sáng, hay ngáp
14. Chân tay tê bì, lạnh buốt
15. Nhiều mô hôi nách, họng khô
16. Hơi sốt nhẹ, đổ mồ hôi trộm
17. Nhức mỏi eo lưng
18. Tưa lưỡi dày, miệng hôi
19. Hay bị trốc mép
20. Vị giác kém, không có khẩu vị

21. Trào ngược axit, ợ nóng, tiêu hóa kém
22. Đi lỏng, đi táo, đầy hơi, trướng bụng
23. Dễ cảm cúm, môi có mụn nước
24. Ngạt mũi, chảy nước mũi, viêm họng
25. Thở gấp
26. Tức ngực, khó thở
27. Đứng lâu nhức đầu, hoa mắt
28. Xương xốp mềm, mất lực khó điều khiển
29. Thiếu tập trung, tư duy giảm sút
30. Dễ bị kích động, tự chuốc lo vào người

2. Bao lâu rồi bạn không "đại tu" cơ thể?

Chính vì bệnh tật đều có giai đoạn đầu của nó, hơn nữa ở giai đoạn này bạn thường không có cảm nhận gì rõ rệt, vì thế bạn phải có ý thức kiểm tra sức khỏe thường xuyên, không chỉ nghi ngờ đoán mò bệnh tật. Để làm được điều này bạn chỉ có thể thông qua con đường duy nhất là "đại tu" cơ thể. "Đại tu" cơ thể vô cùng quan trọng, nhưng đáng tiếc ở chỗ rất nhiều người chưa từng đại tu cơ thể bao giờ, điều này rất nguy hiểm. Rất nhiều người làm việc không có tính logic, rất kỳ lạ, bạn xem một người mua một chiếc xe hơi cũ rích, xong hàng ngày mang ra lau chùi cẩn thận, bảo dưỡng định kỳ, những lúc cần bảo dưỡng toàn bộ cũng phải đem đi bảo dưỡng, làm như vậy có phải là mục đích đề chiếc xe đó có thể chạy thêm vài năm nữa hay không? Vậy mà cơ thể chúng ta vốn là cỗ máy tinh vi nhất thế giới thì lại không được bảo dưỡng định kỳ, hoặc nếu có thì chỉ mang đi kiểm tra xong là thôi chứ cũng không bảo dưỡng nó. Đến một ngày khi không còn dùng được nữa chỉ còn cách đưa vào bệnh viện "đại tu". Khi đến bệnh viện đại tu, chỗ nào phải dỡ là dỡ, chỗ nào phải tháo là tháo vì không dùng được nữa, vứt đi. Chỗ này hỏng, vứt; cả cơ thể hỏng không dùng được nữa, vứt. Kết cục bạn bị vứt bỏ như vậy đó.

Đại tu cơ thể không chỉ đơn giản chỉ là đến bệnh viện kiểm tra là xong. Các quá trình chụp chiếu xét nghiệm ở bệnh viện rất có tác dụng, nhưng nó phải được đem ra mổ xẻ nghiên cứu vô cùng tỉ mỉ mà người có năng lực làm việc đó lại không nhiều. Hơn thế nữa, rất nhiều người ngày nay đang đưa vào phân tích kết quả của máy móc để biết tình trạng sức khỏe bản thân. Sau khi làm các xét nghiệm ở bệnh viện, bạn có một loạt các loại kết quả, cho dù chỉ số của bạn nằm trong giới hạn bình thường nhưng cơ thể bạn thực tế không phải là khỏe mạnh 100% vì máy móc chỉ có khả năng phân tích giới hạn mà thôi. Ví dụ gan của bạn đã bị tổn thương nặng, thậm chí đã đến giai đoạn xơ gan nhưng chỉ số xét nghiệm cho thấy men gan của bạn vẫn bình thường. Phải có một bác sĩ hoặc chuyên viên hiểu rất sâu về phân tích số liệu và kinh nghiệm thực tế, cũng như phải kết hợp các thông tin về thói quen sinh hoạt hàng ngày cũng như các triệu chứng người bệnh hay gặp, như giấc ngủ, khẩu vị, tiêu hóa, đại tiểu tiện, các biểu hiện mệt mỏi, tăng cân, thay đổi... như vậy mới có được kết luận tổng thể về tình trạng sức khỏe thực tế của bạn hiện nay và xu hướng bệnh sắp tới trong tương lai. Đây là quá trình phân tích tổng hợp bằng những kiến thức chuyên môn hoàn chỉnh.

Hiện tượng chỉ đi kiểm tra sức khỏe mà không có biện pháp cải thiện là rất phổ biến. Ví dụ, rất nhiều người đi kiểm tra sức khỏe phát hiện ra bị mỡ máu cao. Vì mỡ máu không ảnh hưởng nhiều đến hoạt động hàng ngày trong cuộc sống nên nhiều người không coi trọng nó, lại còn bình thản "khoe" với bạn bè là mình bị mỡ máu. Thực tế bạn không biết rằng cái ngày mà cơ thể bạn xuất hiện mỡ máu cao cũng là lúc bắt đầu của nguy cơ xơ hóa van tim và tắc mạch máu não. Khi kiểm tra ra vấn đề gì về sức khỏe nhất định phải lưu ý và tìm cách cải thiện nó ngay. Nếu không, việc đi kiểm tra biết bệnh chỉ là việc làm vô nghĩa. Ngoài ra, việc không xử lý triệt để bệnh tình sẽ khiến cho bệnh phát triển nhanh hơn và đưa ra hậu quả nghiêm trọng về sau. Cũng giống như một quả táo, bạn để nó trong phòng hơn hai tháng, nó không hỏng, nhưng đến khi bạn thấy nó có đôi chỗ bị hỏng thì chỉ trong một tuần nó sẽ bị thối rữa.

3. Thế giới này có người khỏe mạnh 100% không?

Như đã nêu trên, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) là tổ chức uy tín và lớn nhất thế giới hiện nay đã cho chúng ta biết trên thế giới này chỉ có 5% dân số là khỏe mạnh, 20% dân số mắc bệnh, còn lại 75% dân số là giả khỏe mạnh. Với những lập luận và giải thích về giả khỏe mạnh ở phần trên, bạn đã rõ giả khỏe mạnh cũng là trạng thái bệnh lý, chính xác là giai đoạn đầu của bệnh tật. Do vậy, nhìn từ góc độ này, cá nhân tôi cho rằng tài liệu của Tổ chức Y tế Thế giới nên chỉnh sửa lại, có nghĩa là, trên thế giới này có tới 95% người mắc bệnh, 5% dân số còn lại khỏe mạnh. Nếu tôi hỏi bạn có khỏe không, có thể bạn cảm thấy cơ thể mình khỏe mạnh.

Vậy có người khỏe mạnh 100% trên thế giới này không? Hãy cùng xem môi trường chúng ta sinh sống ngày nay, bạn có tin là trong không khí chúng ta hít thở hàng ngày có rất nhiều chất ô nhiễm? Nếu bạn tin, khi bạn hít một hơi có nghĩa là cơ thể bạn đang bị tổn thương. Bạn có tin là nước bạn uống có rất nhiều độc tố? Nếu bạn tin, khi bạn uống một ngụm nước, cơ thể bạn lại bị tổn thương tiếp. Bạn có tin là thực phẩm bạn ăn hàng ngày có rất nhiều độc tố? Nếu bạn tin, khi bạn ăn một miếng cơm cơ thể bạn lại phải chịu gánh nặng độc tố. Bạn hít một hơi, uống một ngụm nước, ăn một miếng cơm đều khiến cơ thể bị tổn thương. Hơn thế nữa, các chất độc hại trong không khí sẽ thẩm thấu qua da bạn để đi vào cơ thể phá huỷ các cơ quan tổ chức. Điều này có nghĩa là ở bất cứ lúc nào vào bất cứ nơi đâu, cơ thể bạn luôn phải chịu đựng những sức ép của độc tố, vậy thì bạn có thể khỏe mạnh hoàn toàn được không? Về mặt logic học thì điều này không ổn. Giống như việc bạn rút một viên gạch của một toà nhà vứt đi, lâu lâu sau lại rút thêm viên nữa, mặc dù ngôi nhà của bạn không bị đổ, nhưng nó có còn là ngôi nhà hoàn chỉnh nữa hay không?

Tổ chức Y tế Thế giới là tổ chức xác nhận về tình trạng sức khỏe của con người, và phần lớn đều thông qua hỗ trợ của máy móc thiết bị y tế. Bạn có tin là máy móc tổ chức này sử dụng đều có khả năng phân tích cao? Cứ cho là như vậy, nhưng máy móc này đâu có thể giúp bạn tìm ra hết các loại bệnh cơ thể bạn đang có. Rất nhiều người bị xơ gan và cho đến lúc chết, chỉ số gan của họ vẫn bình thường. Vì vậy, khỏe mạnh chỉ là tương đối, nhưng không khỏe lại là tuyệt đối. Thế giới này chẳng có ai khỏe mạnh 100% cả, tất cả nhân loại đều là người bệnh. Nói cách khác, tất cả mọi người đều đi trên con đường dẫn đến bệnh viện, chỉ khác nhau ở chỗ còn cách cửa bệnh biện xa hay gần mà thôi.

CHƯƠNG 3

SỨC KHỎE TRONG TẦM TAY CHÚNG TA

Mục tiêu và khát vọng cuối cùng của con người trên cõi đời này là đươc tự do. Thử nghĩ xem, nếu trong cuộc sống bạn làm chủ được thời gian, tiền bạc, bạn có thể làm những điều bạn thích, hoàn toàn tự do tự tại, thích đi đâu thì đi, đó mới là cuộc sống tươi đẹp hoàn mỹ. Nhưng bạn cũng phải biết rằng, tự do về sức khỏe là mục tiêu tự do đầu tiên của bạn, tất cả mọi thứ trên đời này đều phải lấy sức khỏe làm gốc. Bởi lẽ nếu mất sức khỏe, bạn bỏ lại người thân, bạn bè, tiền của, gia sản, sự nghiệp, một mình bạn ra đi dời khỏi cõi đời này, bi kịch thuộc về gia đình bạn. Đặc biệt là giới tri thức cao, giới khoa học, giới nghệ sĩ, giới doanh nhân,... đều vì sức khỏe có vấn đề mà ra đi từ biệt chúng ta rất sớm. Họ ra đi là một tổn thất lớn cho xã hội, và cũng là tổn thất cho mỗi chúng ta.

Coi trọng sức khỏe dù có nói nghiêm trọng đến đâu cũng không hề là quá. Và chỉ có những người bị cuộc sống cho một bài học nhớ đời về sức khỏe do bàng quang thờ ơ với nó, những người từ cõi chết trở về mới thấm thía sức khỏe quan trọng đến nhường nào. Chúng ta đã chứng kiến những người từ cõi chết trở về họ thay đổi hoàn toàn, không còn kỳ kèo bất kể vấn đề gì trong cuộc sống mà chỉ chú ý quan tâm đến sức khỏe mà thôi. Sức khỏe là đường ranh giới cuối cùng, chúng ta đừng bước qua. Xã hội này có biết bao người dùng mạng của mình để kiếm tiền, nhưng cuối cùng cũng chẳng thể dùng tiền để cứu sống mạng mình được. Cuộc sống này có biết bao người vì không còn sức khỏe mà gia sản biến thành di sản, đơn độc một mình vĩnh biệt cuộc sống. Hỏi bạn có muốn bị bệnh không, chắc chắn bạn sẽ trả lời là không. Nhưng bản thân bạn đã làm những gì để ngăn không bị nhiễm bệnh? Bạn đã đầu tư bao nhiêu cho sức khỏe? Rất nhiều người ngày nào cũng hô hào tôi muốn khỏe mạnh, nhưng ngày ngày vẫn làm những việc mà làm tổn hại đến sức khỏe của mình.

Cũng có nhiều người nói rằng tiền không có thì không làm gì được. Sau khi có ít tiền rồi, yên tâm hơn, đi khám bệnh không lo thiếu tiền nữa. Có một lần tôi đi ăn cơm với một người bạn học đại học, anh ấy là một bác sĩ giỏi của khoa huyết học tại một bệnh viện nổi tiếng. Trong lúc vừa ăn vừa nói chuyện, tôi hỏi: "Các cậu một ngày nhiều nhất giúp bệnh nhân tiêu bao nhiêu tiền?". Anh bạn tôi trả lời: "Một chục, hai chục nghìn (nhân dân tệ) là chuyện thường!". Bệnh nhân khoa huyết học điều trị không bao giờ chỉ có vài tháng hoặc nửa năm, thường là phải vài năm. Bạn thử tính xem phải tiêu tốn bao nhiều tiền? Không chỉ khoa huyết học như vậy, ở khoa lâm sàng chúng tôi làm việc cũng thường gặp một thực tế như sau. Một gia đình ở mức trung lưu, đang từ giàu có xuống thành bần hàn chỉ sau một đợt bệnh nan y. Với thâm niên 20 năm trong ngành y, tôi hiểu rõ triết lý có tiền không mua được sức khỏe, chỉ có những ai hiểu rằng làm thế nào để có kiến thức giữ gìn sức khỏe thì người đó mới sở hữu sức khỏe trong tay. Mặc dù để duy trì sức khỏe cần có một chút phí, nhưng sức khỏe có được không phải vấn đề đòi hỏi bạn có năng lực tài chính hay không. Để duy trì sức khỏe tốt, bạn phải kết hợp kiến thức và quan niệm đúng về sức khỏe. Có người phó mặc sức khỏe của mình cho bác sĩ nhưng chính họ không biết việc làm này nguy hiểm đến mức nào. Một người bạn của tôi là bác sĩ khoa ngoại có lần gọi điện cho tôi và nói là anh ấy bị phẫu thuật, tôi hốt hoảng lo lắng hỏi tại sao, anh ấy nói là bị viêm túi mật mãn tính.

Trước khi làm phẫu thuật một ngày, tôi lo anh ấy sẽ rất hoang mang bởi vì anh ấy là một bác sĩ, bản thân rất hiểu về bệnh của mình nên sẽ tưởng tượng ra nhiều hậu quả xấu, điều này vô cùng nguy hiểm. Bạn không thấy chứ, nhiều bác sĩ lúc khám bệnh cho bệnh nhân thì ung dung tự tại, nhưng khi bản thân bác sĩ mắc bệnh thì họ cuống lên lo lắng vì sợ chết. Do đó, tôi gọi điện chấn an bạn tôi. Việc phẫu thuật túi mật của khoa ngoại là việc thường xảy ra, không phải là cuộc đại phẫu, rất an toàn vì các bác sĩ phẫu thuật nhiều quen tay rồi. Để chấn an tâm lý bạn tôi, tôi nói với anh ấy sau khi mổ xong tôi sẽ qua thăm. Nhưng bạn tôi cương quyết không nghe, nói là vừa mổ xong trông xấu lắm, đừng đến. Tôi trả lời: "Sao đâu, thì bình thường cậu vẫn xấu mà!". Chiều hôm phẫu thuật xong tôi đến thăm bạn tôi, lúc đó anh ấy vừa tỉnh, trên người vẫn cắm đầy dây dợ. Thấy tôi anh ấy cười khó nhọc, nụ cười ấy quả thực là xấu vô cùng, nhưng bạn tôi nói một câu mà tôi ấn tượng mãi: "Không ngờ lần này tôi lại bị người ta xử lý mình". Lúc anh ấy ra viện, tôi đến chúc mừng, tất nhiên phải chúc mừng rồi vì bạn tôi vẫn sống sót trở về. Uống vài chén rượu xong, bạn tôi nói một câu mà tôi nhớ mãi. Anh ấy nói: chính giây phút trước khi tiêm thuốc mê, một mình nằm trên bàn mổ và cảm nhận sâu sắc lần đầu tiên thấy cuộc sống sao mong manh đến vậy. Bởi vì chỉ sau một lát nữa thôi, tính mạng của mình đã không phải do mình quyết định, người khác sẽ quyết định nó trong vài tiếng nữa. Bạn hãy nghĩ mà xem, để tính mạng của mình cho người khác quyết định vài giờ đồng hồ, nguy hiểm đến thế nào. Tính mạng của bạn để người khác quyết định, bạn yên tâm không? Do đó, sức khỏe phải do chính bản thân mình quản lý, phải nắm chắc nó trong tay. Một bác sĩ phải làm phẫu thuật cắt túi mật, dù là một phẫu thuật nhỏ nhưng bạn biết trước khi làm phẫu thuật, bạn tôi đã phải chuẩn bị những gì. Anh ấy viết ngay ngắn số tài khoản ngân hàng của gia đình và số bảo hiểm lên tờ giấy trắng và đưa cho vợ giữ. Bạn tôi biết rằng cho dù chỉ là một cuộc tiểu phẫu nhưng vẫn có thể xảy ra xác suất không ngờ tới, vẫn có thể một đi không trở lại.Vì thế, sức khỏe chỉ có mình nắm trong tay mình mới yên tâm được.

CHƯƠNG 4

LÀM THẾ NÀO ĐỂ DUY TRÌ MỘT SỨC KHỎE TỐT?

Muốn có sức khỏe tốt trong tay, bạn phải nắm vững các kiến thức về chăm sóc sức khỏe. Trước tiên phải biết điều gì khiến chúng ta mắc bệnh, đó cũng chính là nguyên nhân phát bệnh. **Nếu biết nguyên nhân rồi thì chúng ta có thể đẩy lùi bệnh tật.**

1. Bệnh không rõ căn nguyên

Mấy năm trước tối có gặp một bà mẹ, bà ấy đưa cậu con trai 16 tuổi vào khám kiểm tra kết quả ở khoa bệnh lý tôi làm. Khoa bệnh lý trong viện là khoa làm nhiệm vụ chẩn đoán. Tất cả các mẫu bệnh phẩm từ các khoa đều được chẩn đoán tại đây, cuối cùng sẽ xác nhận là bệnh gì. Tính chất công việc của khoa này giống như một tòa án, nếu chẩn đoán là ung thư, chẳng khác gì kết án tử hình, nếu là u lành thì giống như án treo, cũng có trường hợp vô tội thì được thả. Bà mẹ khi xem chẩn đoán của con trai xong thì nước mắt lã chã. Đứa con 16 tuổi do bị một cái u ác tính ở cổ họng mà mất đi hy vọng sống. Bà mẹ hỏi tôi, bệnh này phát sinh như thế nào. Tôi nhìn tài liệu chẩn đoán, xem tuổi cậu bé, lại quay ra nhìn vẻ mặt của người mẹ, tôi cũng rất đau lòng. Tôi sợ nhất là những bệnh nhân mắc bệnh nan y ở lứa tuổi 15-25, cuộc đời họ chỉ mới bắt đầu, những cay đắng ngọt bùi của thế gian còn chưa trải nghiệm, chưa hưởng thụ cuộc sống, giống như nụ hoa vừa hé đã vội tàn. Tôi thấy điều này sao tàn khốc đến vậy. Khi người mẹ này hỏi tôi như vậy, tôi cũng không biết trả lời thế nào, muốn an ủi bà nhưng chẳng biết phải cất lời ra sao, đành phải đáp: "Bệnh không rõ căn nguyên, không biết tại sao lại mắc, coi như là không may vậy".

Khi tôi lên lớp giảng bài cho sinh viên y khoa ở trường đại học, phần mà tôi thích giảng nhất chính là căn nguyên của bệnh tật, bởi lẽ đại đa số các bệnh lý đều được kết luận bởi bốn từ "không rõ căn nguyên", nói như vậy thật là đơn giản. Y học phát triển đến hôm nay, vấn đề rất lớn đó là nhận biết nguyên nhân gây bệnh. Tại sao lại có quá nhiều bệnh phát ra mà không rõ nguyên nhân? Điều này liên quan đến sự phát triển của y học hiện đại. Có một hôm tôi trao đổi về ý tưởng viết một bài luận về bệnh tiểu đường tuýp 2 với một người anh học khóa trên mà tôi rất kính trọng. Tôi nói cho đến thời điểm hiện tại, nhận thức của mọi người về nguyên nhân gây bệnh tiểu đường là không chuẩn. Tôi cho rằng nguyên nhân của bệnh tiểu đường không phải do tuyến tụy hay insulin mà là do gan gây ra. Anh ấy nói ngay với tôi là nếu vậy phải làm thực nghiệm, nuôi chuột bạch và làm mô hình chứng minh. Chẳng cần làm tôi cũng biết tỷ lệ thành công của thí nghiệm là không cao. Tại sao ư? Mặc dù số người mắc bệnh tiểu đường trong xã hội ngày càng tăng lên, nhưng xét theo tỷ lệ dân số chung thì con số đó vẫn là nhỏ. Vậy tỷ lệ chuột bạch mắc tiểu đường sẽ càng ít hơn khi so với số lượng chuột hiện có. Bạn nghĩ mà xem, chuột ăn gì và người ăn gì? Để chuột bị mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 quả thật chẳng dễ dàng gì. Muốn chuột mắc bệnh hàng ngày chúng ta phải cho nó ăn những thực phẩm năng lượng cao, nhiều chất béo, nhiều đường, ít đạm, ít xơ. Hơn nữa, chuột có mắc bệnh tiểu đường hay không còn liên quan đến chế độ dinh dưỡng trước đây của nó. Thực tế cho thấy chế độ ăn của chuột còn cân bằng hơn con người. Cho dù có cho chúng ăn đồ nhiều năng lượng, nhiều chất béo, nhiều đường, ít đạm, ít xơ nhưng vì chúng nó có một nền tảng dinh dưỡng ban đầu tốt (tức là

khi chúng còn trong phôi thai hay trước thời điểm làm thí nghiệm thì gan của chúng vẫn tốt, bởi lẽ chuột được nuôi để làm thí nghiệm có một chế độ chăm sóc rất chu đáo). Trước khi chuột sinh ra và sau khi sinh ra chúng đều sở hữu một lá gan khỏe mạnh, do đó khiến chúng bị mắc bệnh tiểu đường là rất khó. Một nguyên nhân nữa đó là vòng đời của chuột rất ngắn, cho dù trên lý thuyết hoàn toàn có thể cho chuột mắc bệnh 100%, nhưng bệnh chưa phát ra thì chuột đã chết già rồi. Do đó, tỷ lệ thành công của thí nghiệm này là không thể. Nói đến đây có lẽ bạn sẽ hỏi tôi, trên thế giới có biết bao người nghiên cứu về bệnh tiểu đường, vậy họ lấy gì để thí nghiệm? Phần lớn họ lấy các tế bào insulin bị phá huỷ, nhưng cách làm đó không phù hợp với nguyên lý phát bệnh của bệnh tiểu đường tuýp 2, có vẻ phù hợp với nguyên lý phát bệnh của bệnh tiểu đường tuýp 1 hơn. Những kết quả nghiên cứu đó lại dành cho tiểu đường tuýp 2, do vậy những nghiên cứu đó đã không đúng ngay từ đầu. Nói về nguyên nhân gây bệnh tiểu đường tôi sẽ phân tích rõ ở phần sau. Tôi đưa ra ví dụ này để muốn nói với bạn rằng y học ngày nay quá cứng nhắc, quá đề cao hình thức, để có một kết luận nào đó đều phải đưa ra những chứng cứ cụ thể. Thực ra sự phát triển của y học không chỉ phát triển của y học thực nghiệm mà quan trọng hơn thế là phải biết xem xét phán đoán dựa trên nền tảng của kiến thức y khoa trước đây. Y học hiện đại ngày nay cần đến những bộ óc và tư duy logic một cách thái quá. Với cách tư duy tỉnh táo và chính xác, chúng ta sẽ dễ dàng biết được nguyên nhân gây bệnh.

a) <u>Phân loại căn nguyên bệnh tật</u>

Ai trong chúng ta cũng biết bệnh lý chia làm 2 loại là bệnh mãn tính và bệnh cấp tính dựa trên tốc độ phát bệnh nhanh hay chậm, bệnh tiến triển nhanh hay chậm và quá trình mắc bệnh lâu hay chóng. Và nguyên nhân chính để phân loại ra 2 loại bệnh này là do chúng có đặc điểm rất khác nhau. Bệnh cấp tính nguyên nhân rõ ràng, mức độ nặng, tấn công tập trung vào cơ thể người. Ví dụ như nhiễm virut, tai nạn giao thông, ngộ độc thuốc sâu... Bệnh mãn tính thì nguyên nhân lại không rõ ràng, nguyên nhân gây bệnh phức tạp. Là nguyên nhân do các bệnh nhẹ hoặc do tổn thương lâu ngày tác động lên cơ thể và cuối cùng bị mắc bệnh. Bạn bị xe đâm là do lực mà xe lao vào bạn quá lớn, đó là biểu hiện bệnh cấp tính. Một cách khác cũng có thể khiến bạn bị đâm vào, ví dụ bạn phải đi qua một hành lang, nhưng trên hành lang rất đông người đứng, bạn đi qua mỗi người đều đánh bạn một cái, có người dùng đấm tay đấm, (coi là một nguyên nhân gây bệnh), có người lại dùng chân đá (lại một nguyên nhân khác), có người dùng gậy đánh bạn (lại một nguyên nhân khác), thậm chí có người lại dùng dây thừng quất (cũng lại là một nguyên nhân khác). Bạn đi qua đám đông đó rất vất vả, cuối cùng không chịu được ngã gục. Vậy bạn có nghĩ được bạn là bạn ngã xuống là do ai không? Không xác định được vì bạn gục ngã là do hậu quả của những đợt tấn công khác nhau, là do tất cả những cú đấm, cú đá kia tạo nên. Đây chính là nguyên lý mắc bệnh mãn tính, uống một hơi hết lọ thuốc sâu, bạn chắc chắn là trúng độc cấp tính. Béo phì là bệnh mãn tính, thế nên dân gian mới có câu “ăn một miếng không thể phát phì”. Không phải bạn ăn thêm một cái bánh bao hay thêm một đĩa sủi cảo nên béo, mà bạn béo vì hôm nay bạn ăn thêm một ít cái này, ngày mai ăn thêm một ít cái khác, lâu ngày như vậy dẫn đến dinh dưỡng không cân bằng. Do vậy, nguyên nhân của bệnh mãn tính khó nói chính xác là gì nhưng lại dễ hiểu tại sao lại bị.

b) Nguồn gốc bệnh tật - tổn thương

Nếu biết rõ nguồn gốc bệnh, chúng ta có thể tránh được bệnh tật một cách dễ dàng, giúp bản thân khỏe mạnh hơn. Vậy những nguyên nhân gây bệnh đến từ đâu? Thực ra, phần lớn bệnh tật bắt nguồn từ việc những nhân tố gây hại từ môi trường bên ngoài phá vỡ đi tính ổn định của môi trường bên trong.



Hình 4: Môi trường bên trong và bên ngoài cơ thể

Con người đều ở hai môi trường bên trong và bên ngoài. Môi trường bên trong nghe có vẻ khó hiểu, thực ra đó chính là môi trường mà tế bào trong cơ thể tồn tại. Có thể bạn chưa bao giờ nhìn thấy tế bào, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn không hiểu về môi trường bên trong. Bởi vì tôi chắc chắn rằng bạn đã từng nhìn thấy viên gạch, thực ra tế bào cũng giống như những viên gạch vậy, chúng có muôn hình vạn dạng khác nhau, có viên thì lại rất vuông vức. Khi chúng tôi học y khoa ở trường, chỉ có môn giải phẫu sinh lý người thôi mà cũng mất một năm trời, nhưng thực ra đâu có khó đến vậy, cơ thể người cũng giống như một tòa nhà. (Hình 5)

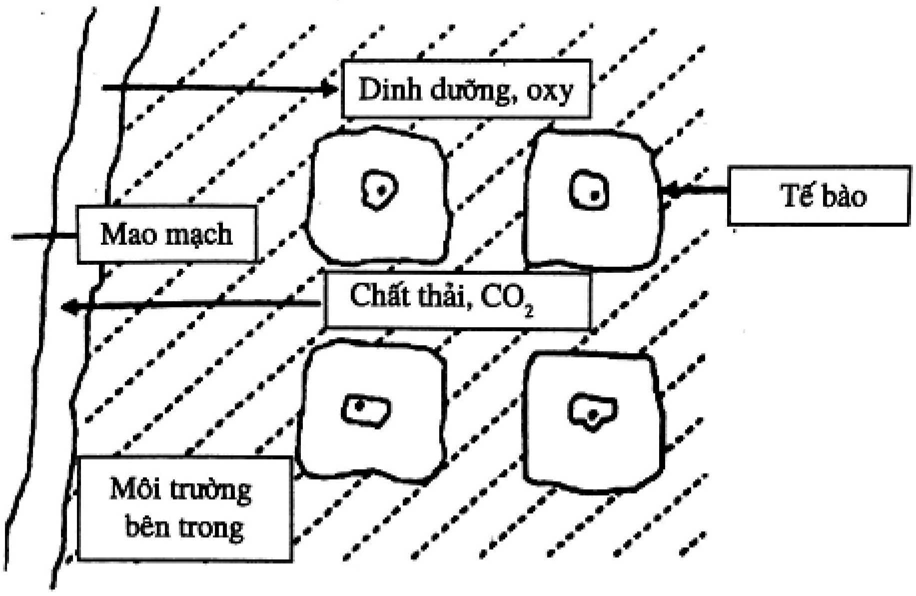
Gạch -> Phòng -> Tầng 1 -> Tòa nhà

Tế bào -> Bộ phận -> Các hệ -> Cơ thể

Hình 5: So sánh kết cấu cơ thể người với tòa nhà

Bạn thấy đó, các viên gạch được xếp chồng lên nhau theo một thứ tự nào đó cuối cùng sẽ dựng lên được một căn phòng, tế bào cũng vậy chúng được xếp theo một trật tự nhất định rồi tạo nên các cơ quan bộ phận. Ví dụ như gan do các tế bào gan sắp xếp theo một trật tự nào đó mà thành. Nói đến các cơ quan bộ phận, chúng ta hiểu ngay là gan, thận, tim, dạ dày, ... Các phòng cũng lại sắp xếp theo một thứ tự nhất định thì thành tầng một, còn các cơ quan bộ phận sắp xếp lại với nhau sẽ tạo thành các hệ, ví dụ như hệ tiêu hóa do các cơ quan bộ phận ghép lại mà thành. Phần trên cơ thể là vòm họng -> thực quản -> dạ dày -> đường ruột -> hậu môn. Đây chẳng phải là đều sắp xếp theo một trật tự nhất định hay sao? Tầng nọ nối tiếp tầng kia mà thành một tòa nhà. 10 hệ lớn trong cơ thể ghép lại với nhau thành cơ thể người. Bên trong cũng rất giống nhau. Trong nhà có đường ống nước, cơ thể có mạch máu.Trong nhà có ống thoát nước, cơ thể có thận, bàng quang. Trong nhà có dây điện, cơ thể có dây thần kinh. Nhà

không có mắt, nhưng chúng ta lại có mắt, thế nên nhà không di chuyển được, chúng ta lại đi lại được. Chúng ta chính là những tòa nhà di động. Dùng gạch xây nhà, không phải chỉ đơn giản xếp lên là xong, là thành một tòa nhà lớn.



Hình 6: Hình vẽ thể hiện môi trường bên trong của cơ thể

Giữa các tế bào đều có một chất kết dính để gắn kết các tế bào với nhau. Do vậy môi trường bên trong chính là môi trường có các chất kết dính tế bào (Hình 6). Môi trường bên trong tốt hay xấu ảnh hưởng trực tiếp đến tính ổn định và chức năng của tế bào. Bạn thử nghĩ xem, ở nông thôn các góc tường nhà vệ sinh thường bị nước tiểu ướt, lâu ngày gạch sẽ mủn ra và rơi xuống. Gạch bị mủn vỡ ra không phải do nước tiểu trực tiếp làm hỏng mà do nước tiểu ngấm vào giữa các thớ gạch giống như việc viên gạch bị ngâm trong nước cả ngày vậy. Thời gian lâu dần gạch sẽ bị hỏng. Tế bào cũng vậy, khi môi trường bên trong có vấn đề thì chức năng các tế bào trong môi trường đó cũng sẽ bị ảnh hưởng. Vị trí của môi trường bên trong vô cùng quan trọng. Không khí và chất dinh dưỡng được đưa vào từ các huyết mạch không phải trực tiếp cung cấp cho tế bào ngay mà nó được dự trữ ở môi trường bên trong trước. Đợi đến lúc tế bào có nhu cầu sử dụng thì nó mới lấy từ môi trường bên trong. Chất CO2 và chất thải sinh ra trong quá trình tế bào bài tiết không phải đưa trực tiếp vào các vi mạch mà vẫn đưa vào môi trường bên trong, sau đó các chất thải này mới được thải vào các vi mạch từ môi trường bên trong. Điều này có nghĩa là môi trường bên trong chính là các khoảng trống kẽ hở giữa các tế bào, đây cũng là nơi mà các tế bào và huyết dịch tiến hành trao đổi chất với nhau. Bạn thấy môi trường bên trong có quan trọng không? Tế bào không giống bạn, bạn có tính khí, tế bào bạn không có; bạn bị sếp mắng bạn bực mình, khi tức giận bạn tìm đủ lý do để bao biện, tế bào của bạn không như vậy, bạn chỉ cần cho tế bào một môi trường khỏe mạnh, tế bào nào cần ăn cho ăn, cần uống cho uống, sau đó lấy đi các chất thải của chúng đẩy ra, như vậy tế bào sẽ trung thành làm việc cho bạn cả đời. Do vậy, để duy trì một sức khỏe tốt rất đơn giản, chỉ cần bảo vệ tốt môi trường bên trong, duy trì tính ổn định của nó thì tế bào sẽ khỏe mạnh, cơ thể sẽ khỏe mạnh.

Môi trường bên ngoài thì lại rất đơn giản. Đó chính là môi trường bên ngoài cơ thể chúng ta, bao gồm ánh mặt trời, không khí, thổ nhưỡng, nước, .v.v... Nếu bạn sẵn lòng tìm hiểu kiến thức về kết cấu cơ thể với các tế bào thì bạn hãy đọc phần 3 "Kiến thức cơ bản về cơ thể người" của cuốn sách này trước.

Nguồn gốc nhân tố gây tổn thương

- **Đường hô hấp**
  - **Chất ô nhiễm trong không khí**
  - **Khói thuốc lá và các khí khác**
- **Đường tiêu hóa**
  - **Các độc tố trong thực phẩm**
  - **Các độc tố trong nước**
  - **Rượu và các chất khác**
- **Da**
  - **Các hóa mỹ phẩm độc hại: dầu gội, sữa tắm, bột giặt**
  - **Các mỹ phẩm dưỡng da trang điểm có chất độc hại**
  - **Các chất ô nhiễm môi trường và những chất khác**

Hình 7: Ba con đường độc tố đi vào cơ thể

Vậy bệnh tật đi vào cơ thể như thế nào? Tất cả các bệnh tật đều do các nhân tố gây tổn thương từ môi trường ngoài phá hủy môi trường bên trong gây nên. Có thể rất nhiều bệnh tật mới đầu xem ra chẳng liên quan gì đến môi trường bên ngoài, ví dụ bệnh miễn dịch cơ thể, nghe ra giống nhau một loại bệnh do vấn đề bên trong cơ thể phát sinh. Thực ra chỉ cần bạn quan sát kỹ hơn một chút, bạn sẽ thấy nguyên nhân do các nhân tố gây tổn thương từ môi trường bên ngoài đã phá hủy môi trường bên trong. Các tác nhân gây hại cho cơ thể có nguồn gốc từ ba nguồn chính (Hình 7), đó là đường tiêu hóa, hô hấp và da. Đường hô hấp sẽ tiếp xúc trực tiếp với không khí và khói thuốc... Bản thân không khí vốn không có độc tố gì, nhưng khi môi trường bị ô nhiễm thì mức độ ảnh hưởng của nó sẽ tác động đến từng con người. Đường tiêu hóa tiếp xúc với thực phẩm, nước và rượu. Độc tố trong nước và thực phẩm như thuốc trừ sâu cũng ảnh hưởng xấu đến sức khỏe con người. Riêng da là con đường gây hại mà con người ít chú ý đến nhất. Thực ra khả năng thẩm thấu của da là rất mạnh. Bạn hãy xem chị em phụ nữ, ngày nào cũng thoa lên mặt rất nhiều loại mỹ phẩm, bạn có thấy da mặt ai bị dày lên không? Vì da hút hết vào trong rồi còn đâu. Tôi còn nhớ trước đây ở nông thôn khi phun thuốc trừ sâu, người nông dân phải đeo một thùng thuốc sau lưng, một tay bơm một tay chĩa vòi phun thuốc về phía trước. Trời nắng nóng, họ chỉ mặc một cái áo mỏng, vừa phun thuốc vừa đi về phía trước, một lát sau cả vườn bông đã được phun xong, và người trồng bông cũng ngã vật xuống vì trúng độc thuốc trừ sâu. Người nông dân đó không uống thuốc trừ sâu sao lại bị trúng độc? Đó là vì thuốc phun ra dính vào áo rồi thấm qua da đi vào cơ thể. Hơn thế nữa, da của con người có một đặc điểm là không phân biệt được độc tố trong quá trình hấp thu. Khí độc hay độc tố gì da đều không phân biệt được, nên tốt nhất là đừng để độc tố đó ngấm lên da, chỉ cần ngấm lên

da nó sẽ hút hết. Chính vì lẽ đó, hàng ngày rất nhiều độc tố được đưa vào cơ thể qua quần áo và làn da con người.

Như tôi vừa nêu trên, khi bạn hít một hơi, uống một ngụm nước hay ăn một miếng cơm, bạn đều có nguy cơ đang gây tổn thương cho cơ thể, tại sao vậy? Bởi vì trong không khí, nước và thực phẩm có vô vàn những độc tố. Những độc tố này từ đâu đến? Hoặc hỏi cách khác: các nhân tố gây hại cho cơ thể từ đâu đến? Nguồn gốc chính là do ô nhiễm. Bạn nghĩ mà xem, 30 năm trước trên đầu chúng ta là trời xanh mây trắng, ngày nay thì sao, ở các thành phố lớn chúng ta rất ít khi nhìn thấy bầu trời xanh trong và mấy trắng. 30 năm trước, khi trời trong chúng ta có thể nhìn thấy nắng chói mắt, nhưng ngày nay có nắng cũng không bị chói. Không khí ô nhiễm, để kiểm tra độ ô nhiễm này rất đơn giản, bạn hãy đứng lên tầng lầu nhìn ra xa xem có lớp sương khói nào không, nếu có thì không khí đang bị ô nhiễm, sương càng dày không khí càng ô nhiễm, nếu không có sương thì chứng tỏ không khí trong lành. Trước đây chúng ta hay nói hôm nay nắng đẹp, trời đẹp, thực ra thì trời nắng nhưng chưa chắc đã đẹp trời, chỉ khi không khí trong lành mới có được trời đẹp. Ngày nay trời chỉ đẹp sau cơn mưa hay sau khi tuyết rơi mà thôi. Trước đây tôi là người rất thích vận động, thường xuyên chạy bộ. Bây giờ tôi không dám chạy bộ nữa và tôi thường đùa vui với các bạn tôi rằng tôi sợ chạy bộ vì tứ chi của tôi to khỏe ra thật nhưng đổi lại tôi sở hữu một lá phổi bị ung thư. Ô nhiễm môi trường có ảnh hưởng rất xấu đến sức khỏe của chúng ta. Hai vệ tinh nhân tạo của hàng không vũ trụ Mỹ là “Aqua” và “Terra” từng chụp một bức ảnh từ vệ tinh xuống khu vực Hoa Bắc của Trung Quốc và cho thấy bầu không khí ô nhiễm phủ kín khu vực phía đông Trung Quốc do ô nhiễm khí thải công nghiệp và hiện tượng này rất phổ biến ở các khu vực có hoạt động sản xuất công nghiệp tương tự trên lãnh thổ Trung Quốc. Tại sao số người bị mắc bệnh viêm mũi dị ứng, viêm hô hấp, ung thư phổi ngày càng nhiều? Điều này liên quan trực tiếp đến vấn đề ô nhiễm môi trường. Hơn thế bạn cần biết ô nhiễm môi trường không chỉ tổn thương đến hệ hô hấp mà thông qua đường hô hấp của da và hệ hô hấp, các độc tố sẽ đi vào máu và đưa đến các nơi trong cơ thể người, mở rộng mức độ tổn thương trên khắp cơ thể.

Chất lượng nước chúng ta uống thì sao? Tôi nhớ cách đây 30 năm khi còn nhỏ, trong làng xóm đâu cũng thấy nước. Làng chúng tôi ở là một điển hình của thôn quê Bắc bộ. Thôn chúng tôi có một cái kênh rất to, thôn tôi dài bao nhiêu thì con kênh đó dài bấy nhiêu, kéo suốt từ Đông sang Tây, mà lại rất sâu. Mùa hè cứ hễ trời mưa, nước nhiều dềnh lên tràn khắp cả kênh, lại còn chảy đầy vào các rãnh nước trong làng, đi khắp các ngõ ngách trong thôn. Vậy mà ngày nay thì sao? Nước trong con kênh lớn đó đã khô cạn, thậm chí còn bị lấp bằng để xây nhà trên đó. Tôi từng có những kỷ niệm đẹp về con kênh đó. 20 năm trước phía đông của làng tôi có một con sông nhỏ, nước không nhiều nhưng chưa bao giờ bị cạn. Trên mặt sông mọc rất nhiều bèo hoa, bèo tấm. Do có lớp thực vật dày như vậy bảo vệ nên cá trong sông không dễ gì bắt được, nhiều tay câu cừ khôi cũng vẫn phải bó tay. Nhưng em trai tôi rất khôn, vào mùa đánh bắt cứ chiều chập choạng nó lại mang mồi câu ra sông, sáng sớm hôm sau ra xem kiểu gì cũng có cá cắn câu. Nhà tôi hồi đó ngày nào cũng có cá tươi ăn. Đi gỡ cá mắc câu cũng khá vất vả vì cá mắc câu rồi giẫy giụa kinh lắm, dây câu, bèo và cá cứ quấn lại thành một búi rối tung. Phải khó khăn lắm mới gỡ được cá ra. Mặc dù vậy nhưng chúng tôi rất vui sướng, em trai tôi hân hoan suốt cả ngày. Bây giờ con sông đó vẫn còn nhưng nước thì đã cạn khô. Ngày nay vùng phương Bắc Trung Quốc rơi vào tình

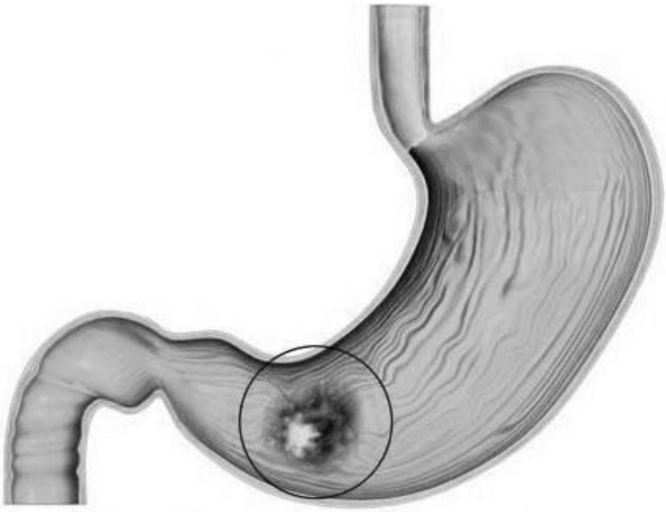
trạng khan hiếm nước trầm trọng, nước ngầm cũng cạn, kéo theo cả mặt đất cũng bị lún xuống, ở đây lưu hành câu nói phổ biến là cứ 10 con sông thì có 9 con khô cạn và 1 con bị ô nhiễm. Phương Nam Trung Quốc có khá hơn không? Quả thật nước ở đây nhiều hơn phương Bắc nhưng đâu đâu cũng thấy có nguồn nước bị ô nhiễm. Hàng ngày tivi, đài báo, Internet đều đăng tải những thông tin về hải sản nuôi trồng bị chết hàng loạt do nguồn nước ô nhiễm. Người nuôi trồng vất vả quanh năm giờ đứng nhìn cả đàn cá chết đúng là khóc không ra nước mắt. Bạn hãy nghĩ xem khu vực nơi bạn sinh sống có bị ô nhiễm nguồn nước hoặc thậm chí có những con sông chết do ô nhiệm nặng hay không? Có biết bao nhiêu nguồn nước vốn trước đây sạch trong thấy đáy giờ trở thành những cái cống lớn hôi thối bốc mùi? Biết bao nhiêu nguồn nước trong xanh biến thành nước đen, nước đỏ, nước trắng, đâu còn non xanh nước biếc thuở nào! Ô nhiễm đã trở thành một thảm họa khó có thể tưởng tượng nổi, nhưng đáng sợ hơn thế, người dân lại dùng chính nguồn nước ô nhiễm đó để tưới tắm cây trồng. Nếu nước ô nhiễm trong sông hồ còn có thể có biện pháp xử nguồn nước, chứ ô nhiễm đã ngấm xuống đất rồi thì việc xử lý không đơn giản chút nào. Chắc chỉ còn cách xử lý "nhờ" qua đường ăn uống của con người rồi. Thực tế thì số lượng lớn các chất ô nhiễm độc hại đã xâm nhập vào chuỗi thức ăn của con người ngày nay.

Những vật dụng chúng ta sử dụng cho nhu cầu thiết yếu hàng ngày cũng là những độc tố nguy hại đến sức khỏe. Chúng ta đang sống trong thời đại hóa mỹ phẩm, quần áo chúng ta mặc là chất liệu sợi hóa học, bột giặt, nước rửa bát, nước lau nhà, nước rửa bồn cầu, nước lau máy hút mùi, sữa tắm, dầu gội... đều là những đồ dùng hàng ngày nhưng lại có nguồn gốc hóa học. Rất ít sản phẩm có khả năng tự phân hủy sinh học. Những độc tố này sẽ xâm nhập vào cơ thể qua da, làm tổn thương cơ thể. Độc tố trong không khí cũng ngấm qua da đi vào cơ thể. Do vậy ô nhiễm môi trường nguy hại như thế nào cho sức khỏe con người? Hãy xem người dân sống ở đôi bờ những con sông bị ô nhiễm cuộc sống của họ ra sao sẽ rõ. Cho dù chính phủ đã đầu tư không ít kinh phí để xử lý các nguồn nước ô nhiễm nhưng không thể khống chế hết được. Người dân sống ở lưu vực các con sông ô nhiễm tỷ lệ mắc bệnh rất cao và lan rộng như viêm dạ dày, loét dạ dày, viêm da, thậm chí là các loại ung thư. Nhiều trường hợp mắc bệnh như vậy chắc bạn cũng đoán được nguyên nhân do đâu. Các chất ô nhiễm có thể xâm nhập cơ thể con người qua rất nhiều đường khác nhau, tác động xấu đến hệ trong cơ thể và gây bệnh. Hơn nữa việc tổn thương này có thể xảy ra bất cứ đâu, bất cứ lúc nào, do vậy các bệnh tật phát sinh đều do cơ thể bị tổn hại bởi sự xâm nhập các độc tố từ môi trường bên ngoài.

2. Khả năng tự phục hồi của cơ thể đã bị đánh giá thấp một cách nghiêm trọng

Như thảo luận ở trên, bệnh tật phát sinh do những tổn thương gây ra cho cơ thể bởi các tác nhân độc hại từ môi trường bên ngoài, hơn nữa những tác nhân này có thể gặp ở bất kỳ đâu và bất kỳ lúc nào. Chính vì thế mà những tác nhân này rất đáng sợ. Nó giống như một ngôi nhà hôm nay có người đến rút ra 1 viên gạch, ngày mai có người đến rút ra 1 viên gạch, mỗi ngày mất đi 1 viên, có thể tưởng tượng được chẳng bao lâu ngôi nhà đó sẽ sập đổ. Những tổn thương trong cơ thể xảy ra từng giây từng phút, và điều này là vô cùng nghiêm trọng. Nhưng con người không có kết cục thảm hại như ngôi nhà đổ kia mà thực tế chúng ta vẫn sống rất tốt đó thôi, chẳng có ai nhìn thấy

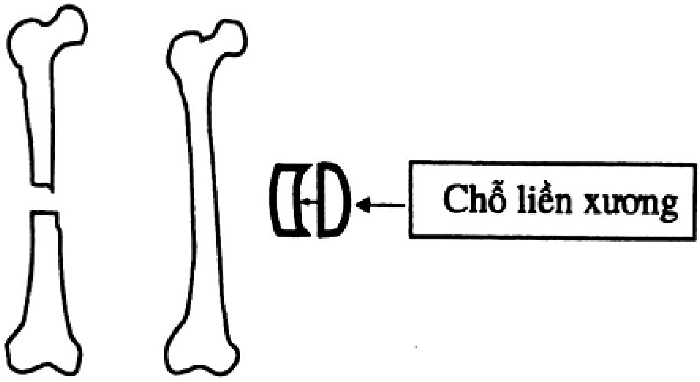
người nào vì những phá hủy bên trong cơ thể mà dáng đi không thành người hay dần dần biến thành một khối thịt nát; cũng chẳng có ai thấy bạn mình đang nói chuyện tự nhiên mất đi nửa bên mặt hoặc nửa bên vai rụng mất do những phá hủy bên trong cơ thể. Tại sao vậy? Bởi vì bên trong cơ thể con người có một khả năng to lớn và thần kỳ, đó chính là tự phục hồi. Quá trình phá hủy diễn ra từng giây từng phút, quá trình phục hồi cũng diễn ra từng phút từng giây, chúng ta vẫn thường thấy quá trình phục hồi diễn ra trên cơ thể mình. Ví dụ chúng ta thái rau vô tình bị đứt tay, đó là tổn thương, nhưng chưa đầy 1 tuần sau vết thương đã lành, đó là quá trình phục hồi. Đứt tay bạn có sợ không? Tất nhiên là không vì bạn biết chỉ vài ngày sau nó sẽ khỏi. Nếu bạn biết đứt tay không thể lành được thì chắc chắn bạn sẽ rất sợ. Chính vì cơ thể bạn có khả năng tự phục hồi nên bạn rất yên tâm.



Hình 8: Loét dạ dày

Mỗi lần nhắc đến sự tự phục hồi tôi lại thấy phấn chấn không biết nên dùng từ gì để diễn tả nó. Chỉ biết rằng bất cứ mỹ từ nào dành ca ngợi và thán phục khả năng tự phục hồi của cơ thể thì đều chưa đủ. Tay bị đứt một vết, chỉ vài ngày lành lại, có thể bạn thấy việc này rất bình thường, chẳng có gì to tát cả. Thực tế thì vết thương lành đó là những gì mắt bạn nhìn thấy được từ bên ngoài, nhưng sự phục hồi của các tế bào bên trong cơ thể thì mắt bạn không nhìn thấy được. Dưới góc độ tế bào mà nói thì vết đứt tay bạn như một cái rãnh khổng lồ, ví như đoạn đường đi từ Bắc Kinh đến Thượng Hải, tế bào cơ thể chỉ cần chưa đầy 1 tuần đi bộ đã tới nơi. Nếu cho bạn 1 tuần để bạn đi bộ hết quãng đường đó, bạn đi thử xem. Khi bị đứt tay bạn làm gì? Rịt thuốc lá, nhưng lại sợ bị nhiễm trùng. Thực tế là vết thương của bạn đã tự lành. Lại lấy ví dụ tai nạn giao thông bạn bị gãy chân, có bác sĩ nào giúp bạn gắn đoạn gẫy lại và bạn lập tức có thể đi bộ về nhà? Có phải là bạn phải nằm điều trị dưỡng thương ở bệnh viện 3 tháng để xương của bạn tự phục hồi. Ví dụ bệnh loét dạ dày (Hình 8), thành dạ dày bị khoét 1 lỗ sâu, rất đau, phải ôm bụng vào viện khám, bác sĩ cho thuốc uống. Bạn có thấy bệnh nhân nào uống thuốc xong chỗ loét đầy lên luôn không? Có phải là đều phải đợi cơ thể tự phục hồi vết loét đó mới lành lại được. Do đó, các bạn hãy nhớ kỹ, tất cả những bệnh tật thương tích trên cơ thể đều do chính cơ thể các bạn tự chữa lành. Đó chính là khả năng tự phục hồi vô cùng thần kỳ mà tạo hóa ban tặng, bác sĩ chỉ giúp và hỗ trợ thêm cho quá trình tự phục hồi đó mà thôi. Ví như đoạn xương bị gãy (Hình 9), hai nửa tách rời, như thế xương không tự phục hồi được nên phải nhờ bác sĩ gắn hai

nửa đó lại với nhau cho khớp, như vậy cơ thể mới tiến hành quá trình tự phục hồi được. Bác sĩ chỉ có thể làm được tới mức đó thôi.



Hình 9: Gãy xương

Khả năng tự phục hồi của cơ thể thật sự rất kỳ diệu. Nó có thể tạo ra sức mạnh vô biên cho con người. Bạn tôi bị tai nạn giao thông lúc đó tôi đang ở ngoại tỉnh, chúng tôi là đôi bạn rất thân. Tôi lập tức gọi điện xem mức độ chấn thương ra sao, rất nghiêm trọng. Phần da từ lông mày hất lên bị tróc ngược, gãy xương cổ, gãy xương đòn, dập các đốt sống lưng, gãy xương đùi. Còn những vết trầy xước khác thì khỏi nói. Tôi nghe xong tự nhủ, chẳng phải vụ va chạm lần này làm bạn tôi nát vụn hay sao. Vậy mà chỉ nằm viện 3 tháng, lúc ra viện như người khỏe mạnh bình thường. Bạn thấy đó, khả năng tự phục hồi của cơ thể kỳ diệu đến vậy.

Nói đến phục hồi tôi lại nhớ chuyện của chú ba tôi trước đây. Chú ba tôi là một bác sĩ, mà là bác sĩ quân y, chú là thần tượng của tôi vì chuyên môn của chú rất giỏi và toàn diện. Tôi lựa chọn học ngành y là do chú ảnh hưởng bởi vì tôi thích cảm giác được cảm ơn và tôn trọng sau mỗi lần chú tôi giúp người bệnh trị khỏi, thậm chí họ còn mang trứng gà biếu chú. Khi đó tôi thấy làm bác sĩ thật thích, còn được ăn trứng gà miễn phí nữa chứ. Suy nghĩ lúc bé đến giờ nghĩ lại tôi thấy nực cười vì cho đến tận bây giờ làm trong ngành y bao nhiêu năm tôi vẫn chưa từng được ăn trứng gà miễn phí. Ngày nay bác sĩ không còn là ngành nghề tốt nữa rồi, tôi khuyên các bạn đừng cho con cháu mình, bạn bè người thân mình làm bác sĩ vì tôi có những minh chứng sau. Bạn nghĩ mà xem, có ai vui vẻ hớn hở đến khám bác sĩ không hay chỉ khi nhăn nhó đau đớn khó chịu trong người mới tìm đến bác sĩ? Hiếm lắm mới có người vui vẻ hân hoan đến gặp bác sĩ, nhưng họ lại là những bệnh nhân tâm thần. Ví dụ ngày hôm nay bạn rất vui vẻ, lúc nào trên môi cũng cười tủm tỉm, vậy khi gặp một bệnh nhân rất nhiều vấn đề, sắc mặt người bệnh thì nhợt nhạt đau khổ, xin hỏi bạn có cười được nữa không? Có phải chẳng mấy chốc mặt bạn cũng đau khổ theo bệnh nhân? Ngày nào bác sĩ cũng gặp những gương mặt u sầu khổ sở của người bệnh, thử hỏi mặt bác sĩ có vui tươi được không? Tinh thần của bác sĩ có phấn chấn được không? Tôi biết rất nhiều người ao ước cho con cái mình học ngành y ra làm bác sĩ, nhưng tôi thấy thực tế làm bác sĩ chẳng ổn chút nào. Lại hỏi bạn khi có người bệnh nôn ọe ra đất, phản ứng của bạn ra sao? Có phải là hai chữ "ghê người" không? Tại sao lại ghê người, vì bạn là người nhìn tận mắt cảnh tượng đó, dạ dày bạn sẽ bị kích thích. Bác sĩ khổ nhất là nhìn bên này có người bệnh nôn ói, ngoái đầu sang bên cạnh cũng có người nôn ói, thử hỏi dạ dày của bác sĩ sao chịu đựng nổi? Nên tôi thấy ngày nay làm bác sĩ không sướng

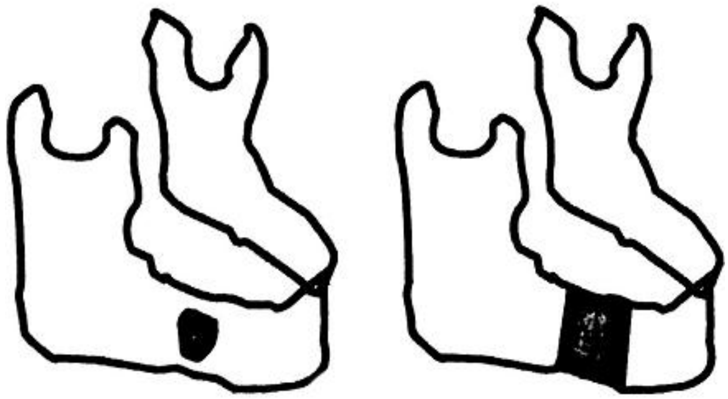
bằng làm MC đám cưới, gặp ai cũng tươi cười hớn hở, hiếm lắm mới gặp phải những giọt nước mắt, nhưng đó là những giọt nước mắt cảm ơn hoặc sung sướng. Những giọt nước mắt đó giúp thanh lọc tâm hồn chúng ta. Những gì người ta nói và nghe được trong đám cưới đều là những điều tốt đẹp, rất có lợi cho sức khỏe chúng ta.

Chú ba tôi chuyên môn y thuật rất giỏi, điều này có liên quan đến quá trình chú trải qua trong quân y. Lúc đầu chú chỉ là một y tá chuyên hỗ trợ bác sĩ thay băng, tiêm thuốc cho bệnh nhân, đây là những công việc cơ bản nhất trong một bệnh viện. Sau này chú tôi học lên đại học y, chú học cả Tây y lẫn Đông y, nên sau khi học xong chú tôi làm qua rất nhiều chuyên khoa khác nhau, giờ hỏi bệnh gì, khoa gì chú tôi biết hết. Chú vốn học ngành nội khoa, nhưng lại rất am hiểu cách điều trị nhi khoa và sản khoa, duy nhất chưa làm khoa ngoại. Vậy mà khi chú về hưu lại mở phòng khám phẫu thuật chỉnh hình thẩm mỹ, chú làm rất đẹp, bạn bảo có tài không? Cả họ nhà tôi duy nhất mình tôi ngoan cố chứ ai cũng bị chú sửa mắt một mí thành hai mí hết. Và cũng năm đó, chú tôi mắc bệnh nặng khi làm ở khoa lây, căn bệnh này có liên quan đến khoa chú đang công tác, đó là bệnh viêm gan cấp tính thể nặng. Bạn đã nghe thấy căn bệnh này bao giờ chưa? Hiếm lắm, thường chỉ nói viêm gan B mà thôi. Mức độ nguy hiểm của viêm gan B so với viêm gan cấp tính thể nặng giống như bạn đem súng đọ với xe tăng vậy, mức độ khác hẳn nhau. Viêm gan cấp tính thể nặng là một dạng vô cùng nguy hiểm, có nhiều từ để diễn tả mức độ nghiêm trọng của nó như "viêm gan bộc phát",... Khi bệnh này phát tác, tỷ lệ tế bào gan đã chết lên đến 60-70%, số tế bào còn lại chỉ là nửa sống sửa chết mà thôi. Chắc bạn đã từng nhìn gan lợn, có phải là nó có hình dạng rõ ràng. Nhưng gan của người bệnh viêm gan cấp tính thể nặng khi đặt lên đĩa nó nhão nhoét, có màu vàng trong và chẳng có hình khối gì cả. Điều này chứng tỏ các tế bào gan đã chết. 10 người mắc bệnh này thì có tới 9 người tử vong trong vòng 2 tuần khi phát hiện bệnh. Những bệnh nhân qua được giai đoạn này thì cũng bị chuyển sang xơ gan trong vòng 2 năm, và xơ gan cũng dẫn đến tử vong.

Chú tôi mắc phải bệnh này, ngay sau đó chú hôn mê. Chú là bác sĩ cốt cán của bệnh viện, rất được cán bộ y bác sĩ tôn trọng. Bệnh viện đã lập ra một tổ chuyên môn để điều trị cho chú tôi. Sau bao nỗ lực của các y bác sĩ chú tôi tỉnh lại sau 1 tuần. Khi tỉnh lại biết mình mắc bệnh gì, chú tôi hàng ngày tự điều trị, tự lập đơn thuốc cho bản thân bao gồm cả Tây y và Đông y, sau 3 tháng, sức khỏe chú tôi đã qua cơn nguy kịch và có thể xuất viện. Nhưng đây mới chỉ là giai đoạn 1, còn giai đoạn 2 nữa, đó là sau khi bị viêm gan cấp tính, tiến triển tiếp theo của bệnh sẽ là xơ gan. Do vậy sau khi ra viện chú tôi rất chú ý chăm sóc là gan, chú biết béo phì sẽ tăng áp lực cho gan, không tốt cho việc gan phục hồi nên ông đã rất tích cực giảm béo. Chú tôi khác với rất nhiều người cứ nói đến giảm cân là nhịn ăn đến mức mặt xanh nanh vàng, sắc diện nhợt nhạt, trí nhớ giảm sút, người không ra người, ma không ra ma. Ông chủ động vào thư viện tìm sách liên quan đến giảm cân lành mạnh, ông rất hiểu cuộc sống này cần phải để tri thức dẫn đường. Chú tôi đã tự tìm được cách giảm cân và ông áp dụng cũng như cải tiến hàng ngày cho phù hợp. Cuối cùng ông đã đúc kết ra được phương pháp giảm cân hiệu quả. Bạn thấy chú tôi giỏi không? Ông còn đem bài giảm cân này chia sẻ giúp người khác giảm béo. Trong mắt tôi chú là người giảm cân hiệu quả số 1 mà tôi từng gặp. Lúc đó rất nhiều đài truyền hình của Thiên Tân, Bắc Kinh, Trịnh Châu hợp tác với chú tôi để mở lớp giảm cân. Chú tôi giảm cân để bảo vệ gan, ngoài việc đều

đặn sử dụng thuốc uống ra ông còn có kế hoạch tập thể thao rất kiên trì, mỗi ngày đi bao nhiêu mét đường bộ, matxa bao lâu ở vùng gan để giúp gan phục hồi.

Cứ như vậy sau thời gian điều trị, bảo vệ gan, đến năm 2007 chú tôi đi kiểm tra lại, khi siêu âm gan thật bất ngờ, lá gan của chú tôi không một vết tổn thương, thậm chí không một chút gan nhiễm mỡ. Điều này không chỉ nói lên rằng y thuật của chú tôi cao mà có còn phản ánh khả năng tự phục hồi kỳ diệu của cơ thể. Bạn nghĩ xem, cứ cho là y thuật chú tôi giỏi, nhưng bao nhiêu tế bào gan bị chết đi như vậy, chỉ có lá gan tự nó ngày ngày phục hồi mọc lại mới được thế, đúng không? Đây chính là sự thần kỳ của quá trình cơ thể tự phục hồi giúp cơ thể lành bệnh, và đây cũng là một y thuật siêu phàm, bởi lẽ quá trình điều trị cho ra kết quả quá hoàn hảo, như thể chưa từng mắc phải căn bệnh này vậy.



Hình 10: Hình ảnh xương quai hàm gắn lại sau khi bị cắt bỏ

Tứ Xuyên có một vị bác sĩ mà tôi vô cùng khâm phục, ông rất già và nhiều sáng tạo, ông là bác sĩ khoa xương khớp. Nhưng ông không vừa lòng với những gì hiện có, ông thấy công việc hiện tại chẳng có chút gì là tạo dựng một sự nghiệp mới, do vậy ông tìm đến một người bạn là chủ trang trại nuôi gà để nhờ giúp. Người bạn chủ trang trại không biết có thể giúp được gì cho bác sĩ vì ở trang trại ngoài gà ra cũng vẫn chỉ có gà mà thôi. Vị bác sĩ này xin lấy gà để làm thí nghiệm, trước tiên làm gãy xương đùi của gà, sau đó ghép lại để xương gà tự gắn kết. Quan sát quá trình đó xong, bác sĩ sẽ lại nghiên cứu để tìm cách làm thế nào cho xương gà có thể nối liền lại nhanh hơn. Tiếp sau đó, ông sẽ nghiên cứu tiếp làm thế nào để xương gà bị gãy một khúc rồi vẫn mọc lại dài như bình thường. Và ông cứ nghiên cứu như vậy, sau vài năm ông phát minh ra loại dược liệu có thể giúp phục hồi cho xương bị gãy. Loại dược liệu này vô cùng hiệu quả. Ví dụ bạn bị một khối u ở xương quai hàm (Hình 10), chỉ còn cách cắt bỏ mới khỏi được. Nhưng một khi đã cắt đi thì xương quai hàm coi như không còn tác dụng, ăn thức ăn không nhai được. Nếu như trước đây y học sẽ thiết kế một miếng inox để lắp vào chỗ cắt bỏ, nhưng quả thực là vẫn rất khó cử động vì nó không phải là xương quai hàm thật. Ấy vậy mà sử dụng loại nguyên liệu do vị bác sĩ này nghiên cứu ra hiệu quả rất tuyệt vời. Ông dùng nguyên liệu của mình nắn thành đoạn xương đã cắt bỏ sau đó ghép khít vào đoạn nối giữa hai mảnh xương quai hàm. Hai đầu xương quai hàm sẽ có xu hướng mọc về phía miếng nguyên liệu nhân tạo mà bác sĩ đã ghép vào giữa và xương mọc đến đâu nó sẽ tiêu hóa nguyên liệu nhân tạo đến đó. Cuối cùng cả một xương quai hàm mới được mọc ra một cách hoàn chỉnh. Sự sáng tạo của vị bác sĩ này

có thể nói vô cùng vĩ đại, vả đáng nói hơn nữa đó là khả năng cơ thể tự phục hồi cũng thật là vĩ đại. Và việc dùng khả năng vĩ đại này của con người để giúp loài người trị bệnh là hướng đi hoàn mỹ nhất cho nền khoa học của toàn nhân loại.

3. Sai rồi, cơ thể người cần nguyên liệu

Khả năng phục hồi của cơ thể có thật sự thần kỳ như vậy không? Có thể nói không có gì là không thể. Tất cả những tổn thương trong cơ thể thông qua quá trình phục hồi đều có thể điều trị khỏi với tốc độ rất nhanh. Nhưng như vậy lại rất mâu thuẫn vì nếu khả năng phục hồi thần kỳ như vậy, không gì không thể và lúc nào bất cứ đâu cũng xảy ra quá trình phục hồi vậy thì con người lẽ ra sẽ không thể mắc bệnh được, thế giới này sẽ không có bệnh nhân, bạn thấy đúng không? Lẽ ra là cứ có tổn thương sẽ có phục hồi, vậy sao lại có nhiều người mắc bệnh đến thế? Thậm chí trong viện bệnh nhân còn không đủ giường để nằm, phải nằm la liệt ở hành lang, cầu thang, mà bệnh mắc phải ngày càng kỳ lạ, các chứng bệnh giờ ngày càng nhiều. Nguyên nhân dẫn đến tình trạng này là gì?

Lấy ví dụ bạn sẽ dễ hiểu hơn. Giả dụ có người chuyên sửa chữa tường nhà giỏi nhất thế giới, chưa có kiểu tường nào anh ta chưa sửa qua, hơn nữa bức tường do anh ta sửa sẽ khiến bạn không thể nhận ra vốn dĩ vết rạn hỏng nằm ở đâu. Thế nhưng đến khi tới nhà bạn giúp bạn sửa tường thì anh ta bó tay, mặc dù tường nhà bạn chẳng có gì quá đặc biệt cả. Theo bạn nguyên nhân do đâu? Tôi nghĩ nguyên nhân chỉ có một, đó là bạn chưa chuẩn bị tốt gạch và vữa cho anh ta sửa. Nguyên lý rất đơn giản đó là trên thế giới này chẳng có cái gì sửa chữa mà không cần đến nguyên liệu. Bạn thử nghĩ xem, bàn hỏng lấy gì để sửa? Khẳng định bạn trả lời là dùng gỗ. Tại sao? Vì bàn được làm từ gỗ. Còn tường mà hỏng thì phải có gạch vữa để sửa, bởi vì tường được xây từ gạch vữa. Do vậy, trên thế giới này, bất kỳ cái gì hỏng phải sửa thì đều phải lấy nguyên liệu làm ra vật đó để chữa. Đây là chân lý, là quy luật không bao giờ thay đổi. Vì thế mà chưa thấy ai hỏng xe đạp, mất một con ốc mà chỉ cần dí ngón tay vào trong xe là xe chạy cả.

Con người rất thông minh, khi bị hỏng hóc cái gì là biết dùng nguyên liệu nào để sửa. Nhưng đứng dưới góc độ năng lực phục hồi của cơ thể và nhìn từ góc độ dinh dưỡng học thì con người đã phạm phải sai lầm ngu xuẩn nhất, đó là khi cơ thể chúng ta hỏng thì lại chẳng biết dùng nguyên liệu gì để sửa. Dùng thuốc ư? Cơ thể con người đâu có cấu tạo từ thuốc. Sửa chữa như vậy không hợp lý, và không thể thành công được. Do vậy mà ngày nay có rất nhiều bệnh không chữa được, ví dụ như viêm dạ dày mãn tính, chữa trị hàng chục năm trời không khỏi.

Tổn thương -> Phục hồi -> Nguyên liệu -> Chất dinh dưỡng

Hình 11: Quy luật tuần hoàn để phục hồi cơ thể

Vậy bạn được cấu tạo từ đâu? Từ chất đạm, chất béo, chất đường, vitamin, khoáng chất và nước với một số thành phần khác. Do vậy khi cơ thể bạn hỏng điều đầu tiên bạn phải nghĩ đến và sử dụng đến là những nguyên liệu nêu trên. Những nguyên liệu trên được gọi là chất dinh dưỡng. Các chất dinh dưỡng được cơ thể hấp thu và cũng

tham gia quá trình cấu tạo nên các vật chất trong cơ thể. Nói đến đây bạn cũng hình dung được hàng ngày chúng ta bảo vệ sức khỏe của mình như thế nào, đó là quá trình: tổn thương -> phục hồi -> nguyên liệu -> chất dinh dưỡng (Hình 11). Tổn thương xảy ra ở bất kỳ đâu, bất cứ lúc nào thì phục hồi cũng xảy ra ở bất kỳ đâu, bất cứ lúc nào, hơn nữa muốn đạt được hiệu quả phục hồi đẹp nhất thì cần phải có đủ nguyên liệu, đó là chất dinh dưỡng. Tuy rằng quá trình phục hồi từ tổn thương -> phục hồi -> nguyên liệu -> chất dinh dưỡng vẻn vẹn chỉ có 9 chữ nhưng nó bao hàm một ý nghĩa vô cùng sâu sắc, cần chúng ta suy nghĩ và ngộ ra. Nó chính là linh hồn của y học và dinh dưỡng học, là cái gốc của nền y học dinh dưỡng.

a) <u>Chất dinh dưỡng là dùng để trị bệnh</u>

Chất dinh dưỡng không thể trị được bệnh, đó là quan niệm nhận thức vô cùng phổ biến của mọi người. Thậm chí đại đa số bác sĩ và kể cả các cán bộ ngành y tế vẫn giữ quan niệm đó. Điều này có liên quan đến nguyên nhân dẫn đến 3 điều sau: thứ nhất, chúng ta đã bỏ không ít tiền để mua những sản phẩm bổ trợ cho sức khỏe như sữa ong chúa, cao ngựa, yến sào,... trong những dịp viếng thăm người bệnh, người già hay dùng làm quà biếu. Tôi cũng chưa thấy ai ăn những thứ này xong thì khỏi bệnh cả. Hơn nữa nguyên nhân là do cũng chẳng biết mua gì để biếu nên mua những thứ này có vẻ ổn hơn, sang hơn, dù sao thì cũng là những đồ bổ chứa nhiều dinh dưỡng, về lý thuyết những thứ trên rất tốt, nhưng nguyên nhân dẫn đến hiệu quả mà nó mang lại không cao thì rất nhiều và rất phức tạp, ví như hàng có thật không, giá có bị đội lên không? Từ khâu chọn nguyên liệu đến quá trình sản xuất ra thành phẩm, bạn đừng nghĩ để làm ra được một sản phẩm bổ dưỡng như vậy rất đơn giản, bởi lẽ trong quá trình sản xuất các dưỡng chất rất dễ bị mất đi hoặc bị phá hủy, giảm tác dụng. Thứ hai, tôi thấy nhiều người mua những thứ đắt tiền như nhân sâm, đông trùng hạ thảo để biếu bố mẹ hay người già để tăng cường sức khỏe. Thực tế thì chẳng mấy khi chúng ta thấy tác dụng, thậm chí còn phản tác dụng. Nói về tác dụng của các đồ bổ, tôi có một phần phân tích cụ thể ở chương sau. Thứ ba, những kiến thức về dinh dưỡng chúng ta học ở trường lớp chưa đạt đến trình độ của y học dinh dưỡng. Chúng ta chưa ý thức được dinh dưỡng là yếu tố chủ đạo trong việc điều trị bệnh và duy trì sức khỏe tối ưu chứ không phải chỉ ở vai trò hỗ trợ điều trị như quan niệm hiện tại của nhiều người. Thực ra hiện tượng này không phải chỉ tồn tại Trung Quốc, mà trên khắp thế giới trình độ dinh dưỡng học cũng tương tự vậy thôi. Tôi cho rằng đây là điều đáng buồn cho sự phát triển của ngành dinh dưỡng học hiện đại.

Vậy thì dinh dưỡng có trị được bệnh hay không? Rất đơn giản, các chất xơ, vitamin B, C, canxi, sắt... đều đang được sử dụng trong các bệnh viện. Không trị được bệnh sao bệnh viện vẫn kê cho uống? Chúng ta vẫn thường nghe bạn bè nói dinh dưỡng không thể trị được bệnh, chỉ có thể nói là hỗ trợ giai đoạn giả khỏe mạnh mà thôi. Như đã thảo luận ở phần trên, giả khỏe mạnh chính là giai đoạn đầu của bệnh tật. Nếu bạn thừa nhận phải chỉnh lại quan niệm giả khỏe mạnh, có nghĩa là bạn thừa nhận dinh dưỡng có thể chữa trị bệnh ở giai đoạn đầu. Vậy giai đoạn cuối của bệnh có thể chữa được không? Vẫn lấy ví dụ về bệnh mạch vành, nếu bạn có thể dùng dinh dưỡng làm giảm 40% phần tắc nghẽn trong lòng mạch (đây chính là thời điểm mà chúng ta gọi là giả khỏe mạnh), bạn có cho rằng 70% bị tắc nghẽn vẫn có thể chữa trị được (lúc này xuất hiện triệu chứng bệnh lâm sàng, người bệnh cảm nhận được và bệnh bắt đầu phát tác)? Chắc chắn là có thể chữa được vì giữa 40% và 70% chỉ là lượng ít nhiều mà thôi

chứ về bản chất thì như nhau. Do vậy để xử lý 70% tắc nghẽn cần thời gian lâu hơn xử lý 40% tắc nghẽn. Có thể nói dinh dưỡng không chỉ ăn chơi, mà nó có thể trị được bệnh và bất kỳ đâu bất kỳ lúc nào dinh dưỡng cũng đang duy trì sức khỏe tối ưu cho chúng ta. Và khẳng định thêm cũng chỉ có dinh dưỡng mới làm được điều này.

Nguyên lý trị bệnh của dinh dưỡng là cung cấp nguyên liệu cho cơ thể. Cơ thể dùng những dinh dưỡng này thông qua khả năng phục hồi của nó sẽ giúp cơ thể làm lành tất cả những nơi bị tổn thương. Tổn thương chính là bệnh tật, vì tổn thương cũng phân ra làm 2 loại tổn thương cấp tính và tổn thương mãn tính. Vì lẽ đó bệnh tật cũng chia làm 2 loại là bệnh cấp tính và bệnh mãn tính.

b) <u>Chất dinh dưỡng có thể trị những bệnh gì?</u>

Từ góc độ lý thuyết của y học dinh dưỡng mà nói thì dinh dưỡng có thể trị tất cả các loại bệnh, đây chính là điểm mà mọi người thường không lý giải nổi. Có người nói: "Anh bảo dinh dưỡng trị được bách bệnh là hồ đồ, điều này không thể". Thực tế thì nguyên lý rất giản đơn, vì dinh dưỡng là nguyên liệu sẽ phát huy tác dụng sau khi trải qua quá trình phục hồi của cơ thể, hơn nữa con người lại được tạo ra bởi các chất như chất đạm, chất béo, chất đường, vitamin, khoáng chất và nước. Đầu của bạn cũng tạo bởi dinh dưỡng, chân của bạn cũng tạo nên nhờ dinh dưỡng, gan của bạn cũng vậy, dạ dày của bạn cũng được tạo nên nhờ dinh dưỡng. Chính vì thế mà bạn bị tổn thương ở đâu thì đều cần phải có dinh dưỡng để chữa lành. Kết luận: **dinh dưỡng có thể trị được tất cả các bệnh lý trên cơ thể bạn, thậm chí hiệu quả điều trị lại rất cao.**

Có một lần có khoảng gần 10 người đến khám bệnh chỗ tôi, tôi cũng rất nhanh chóng kê đơn thuốc điều trị cho họ. Chẳng lâu sau, một vài người quay lại với vẻ mặt tức giận hỏi tôi tạo sao họ mắc các bệnh khác nhau nhưng lại kê đơn thuốc giống nhau. Tôi nói, chẳng có cách nào khác, ai bảo các anh đều là người. Nếu các anh là tường, tôi sẽ đi lấy gạch giúp các anh chữa lành. Hơn nữa, ăn dinh dưỡng rất tiết kiệm chi phí, ăn một miếng có lợi cho cả cơ thể, đồng thời hiệu quả trị bệnh cũng rất cao. Nó sẽ giúp cơ thể anh phục hồi và chữa lành tất cả các bộ phận bi tổn thương. Bà Trần đã 60 tuổi, đầy bệnh trên người, khi bà miêu tả các bệnh lý của bà tôi có cảm giác hình như cơ thể này chẳng có chỗ nào là không bệnh. Nào là bệnh tim mạch, thiểu năng tuần hoàn não, thường xuyên đau đầu, chóng mặt, thiếu máu cơ tim, cao huyết áp. Ngoài ra còn bị béo phì, gan nhiễm mỡ, máu nhiễm mỡ, tiểu đường, mất ngủ, đau nhức cổ, vai, lưng, chân do bị gai xương. Bệnh tiểu đường của bà rất nặng, mỗi ngày phải dùng 42 đơn vị insulin. Sau khoảng 1 tuần dùng dinh dưỡng, lượng insulin bà dùng đã hạ xuống còn 22 đơn vị. Sau 2 tuần sử dụng, các triệu chứng bệnh lý của bà đều có chuyển biến tốt hơn rất nhiều.

4. Tại sao ngày nay y học lại bó tay với các bệnh mãn tính?

Quá trình phát tác bệnh mãn tính không phải là đơn giản, nó là biểu hiện bên ngoài của sự thất bại trong quá trình phục hồi của cơ thể. Khả năng phục hồi của cơ thể không dễ dàng đầu hàng hay từ bỏ nhiệm vụ của nó. Tất nhiên, khi chỗ nào đó trên cơ thể bị tổn thương thì cơ thể sẽ ngay lập tức tiến hành phục hồi, mà bệnh mãn tính là quá trình cơ thể đang không ngừng phục hồi những chỗ bị tổn thương. Phục hồi xong lại bị tổn thương, tổn thương rồi lại phục hồi quá trình đó cứ lặp đi lặp lại như vậy. Nói theo cách thông thường là chỗ nào hỏng rồi, tu sửa nó lại vẫn hỏng tiếp. Trong quá trình

sửa chữa này, cơ thể sẽ vận động tất cả các nguồn dinh dưỡng vốn có ở các nơi trên cơ thể đến chỗ bị tổn thương để tiến hành phục hồi. Cơ thể người rất kỳ lạ, việc nó thích làm nhất là lấy tường phía đông để sửa cho tường phía tây, nhưng trước khi lấy phải được tường phía đông cho phép, có lấy đi ít nguyên liệu cũng không sao. Nhưng đến ngày nào đó tường phía đông không còn nguyên liệu thưa nào để lấy nữa, bản chất là có thể điều động dinh dưỡng cũng phải dừng lại vì hết nguyên liệu. Anh thợ phục hồi lúc này đành phải bó tay đứng nhìn những tổn thương đang diễn ra cho dù năng lực phục hồi của anh vẫn rất phong độ bản lĩnh.

Từ quá trình trên chúng ta thấy rõ bệnh mãn tính không chỉ liên quan đến một bộ phận nào đó trên cơ thể mà nó còn liên quan đến rất nhiều thậm chí là toàn bộ các hệ cơ quan khác trong cơ thể. Bởi lẽ trong quá trình phát bệnh, cơ thể đã huy động nguồn dinh dưỡng từ khắp mọi nơi. Ví dụ bệnh viêm dạ dày mãn tính, bạn có cho là bệnh chỉ liên quan đến dạ dày thôi không? Viêm dạ dày mãn tính đương nhiên sẽ liên quan đến dạ dày, nhưng nó cũng sẽ lên đới với chức năng gan. Nhóm người nào dễ bị viêm dạ dày? Người hay cáu giận, nóng vội, chấp nhặt hoặc áp lực công việc cao. Người bị viêm dạ dày thường ngủ không ngon, và người ngủ không ngon cũng dễ bị viêm dạ dày. Điều này có nghĩa là bệnh viêm dạ dày cũng có liên quan đến hệ thần kinh. Nếu tìm nữa bạn sẽ thấy rất nhiều tổ chức trong cơ thể có liên quan đến các bệnh mãn tính. Kết luận rằng viêm dạ dày mãn tính không chỉ liên quan đến dạ dày mà đó còn là hệ quả của sự rối loạn chức năng các tổ chức, các hệ trong cơ thể, và chỉ là biểu hiện sự rối loạn chức năng của các tổ chức đó tác động trên 1 bộ phận cơ thể mà thôi.

Các bệnh mãn tính của loài người là biểu hiện sự rối loạn chức năng của các tổ chức khác nhau tác động trên 1 bộ phận cơ thể. Cũng có thể nói bệnh mãn tính là vấn đề của các tổ chức, các hệ cơ quan trong cơ thể. Một căn bệnh phát sinh không phải do các rối loạn chức năng của nhiều tổ chức tạo thành mà là do rối loạn chức năng của một tổ chức tạo thành. Và bác sĩ cũng chẳng giải quyết được vấn đề này. Bình thường chúng ta hay gặp phải vấn đề về hệ thống. Hệ thống ở đây nghĩa là khả năng tổng hợp các nhiệm vụ được hoàn thành độc lập của các bộ phận trong cơ thể. Ví dụ một chiếc máy vi tính là hệ thống. Trong quá trình sử dụng bị đơ máy, có nghĩa là hệ thống đang rối loạn. Bạn sẽ làm gì? Bạn chỉ cần nháy vào nút khởi động lại. Quá trình khởi động lại để làm gì? Để giúp hệ thống tự tiến hành phục hồi, nó sẽ phát hiện ra chỗ nào gặp vấn đề, lúc trước bị chết máy ở đâu. Sau khi tìm được nguyên nhân, nó sẽ tự xử lý. Bạn chắc chưa bao giờ thấy ai đang dùng máy tính bị đơ máy là vội vàng dỡ máy ra kiểm tra xem hỏng ở đâu để sửa, đúng không? Bệnh tật phát sinh cũng với nguyên lý như vậy, đó là hệ thống bị rối loạn chức năng, nếu chỉ nhờ bác sĩ không thôi thì không thể chỉnh lý được sự rối loạn này. Duy nhất một cách có thể phục hồi là để hệ thống tự nó chữa lành. Hơn nữa, khả năng phục hồi của cơ thể hoàn toàn có thể làm được điều này.

Tại sao bác sĩ không thể giải quyết được vấn đề rồi loạn chức năng của hệ thống? Không phải vì bác sĩ dốt mà vì tác dụng của thuốc với cơ thể con người. Ngày nay, y học luôn muốn xen vào các sự việc bên trong hệ thống. Thuốc không có tác dụng lên toàn hệ thống tổ chức cơ quan nhưng lại có tác dụng rất cao lên một điểm tổn thương nhất định trong cơ thể. Thuốc tác dụng trực tiếp lên một vị trí tại một tế bào nào đó trong tổ chức cơ quan cơ thể, ví dụ một enzyme nào đó trong tuyến hạch, hoặc một enzyme nào đó trong màng tế bào, hoặc phân tử nào đó trong tế bào... Phân tử cấu tạo

nên tế bào, tế bào cấu tạo nên cơ quan, cơ quan cấu tạo nên hệ thống. Do vậy xét về góc độ phân tử và góc độ hệ thống thì bình diện ảnh hưởng khác nhau rất nhiều. Vốn là vấn đề của hệ thống, còn thuốc lại chỉ có tác dụng lên một điểm nào đó trong hệ thống mà thôi. Hơn nữa các điểm trong 1 hệ thống thậm chí là toàn bộ hệ thống đều rất hỗn loạn, do vậy mà thuốc không thể xử lý được vấn đề rối loạn chức năng của cả hệ thống. Ví dụ, một hệ thống rối loạn có thể do hàng nghìn các phản ứng xảy ra bị chậm lại hoặc thậm chí bị dừng lại. Nhưng thuốc thì chỉ có tác dụng lên một đến hai phản ứng mà thôi. Vậy vấn đề của hệ thống giải quyết như thế nào? Vấn đề hệ thống nhất định phải giải quyết trên phương diện hệ thống. Chỉ có khả năng phục hồi của cơ thể mới làm được điều này. Ví dụ viêm dạ dày vốn là hậu quả rối loạn chức năng của hơn một hệ thống, nhưng bác sĩ lại chỉ kê đơn thuốc trị mỗi cái dạ dày chứ không cho phương án giải quyết rồi loạn chức năng của cả hệ thống. Do vậy bệnh viêm dạ dày trở thành bệnh rất khó chữa trị. Nếu có chữa thì cũng phải chữa mấy chục năm, chữa cho đến khi bị ung thư dạ dày thì hết thời gian chữa trị viêm dạ dày. Khi chung ta có hướng giải quyết đúng đắn, tức là chúng ta đã cho cơ thể phát huy khả năng tự phục hồi của nó. Bệnh nhân viêm dạ dày từ lúc bắt đầu điều trị cho đến lúc các triệu chứng lâm sàng không còn nữa vẻn vẹn chỉ mất 2 tuần.

Cho dù lịch sử phát triển của y học đã lên tới mấy nghìn năm nhưng nhận biết của chúng ta về cơ thể còn rất ít, thậm chí còn có những hiểu biết rất ấu trĩ. Ví dụ, tại sao khi con người lo lắng bất an thì rất dễ bị lở mép? Tại sao khi con người giận dữ lại dễ bị đau răng hoặc sưng lợi? Cơ thể người quả thật vô cùng kỳ diệu. Từ khả năng tự phục hồi của cơ thể ta có thể hiểu được một vài điều trong đó. Bạn nghĩ xem tại sao các cơ quan bộ phận lại biết chúng phải có hình dạng như ngày nay mặc dù chúng đâu biết phải mọc ra hình dạng như thế nào? Giống như xây ngôi nhà phải có bản thiết kế vậy. Cơ thể người cũng cần phải có “bản thiết kế” như thế. Nếu không làm sao mà gan lại có hình dạng như vậy, mà lại còn biết khi to đến mức độ nào thì dừng không to ra nữa. Nhưng “bản đồ thiết kế” của toàn bộ cơ quan bộ phận cơ thể nằm ở đâu? Chúng ta vẫn chưa biết! Nhưng khái niệm này vô cùng quan trọng, bởi vì phục hồi cũng cần phải có “bản thiết kế”. Kết quả phục hồi tốt nhất là tái tạo lại tế bào đã bị tổn thương hoặc đã chết đi được nguyên vẹn như ban đầu. Nếu như không tái tạo được như ban đầu thì cơ thể sẽ đành phải chuyển sang phương án khác, đó là làm xơ hóa. Dù cho xơ hóa nhưng các cơ quan vẫn cố gắng tự phục hồi để có được hình dạng như ban đầu. Đây là một hiện tượng rất đặc biệt của cơ thể. Phục hồi được xét trên 2 phương diện: một là phục hồi theo tiêu chuẩn của các tổ chức đó chính là nội dung tôi vừa đề cập ở trên, tức là thông qua quá trình phục hồi này các cơ quan bộ phận sẽ được tái tạo trở lại với trạng thái và hình dạng như ban đầu. Hai là phục hồi theo tiêu chuẩn của tế bào. Tế bào cũng là một hệ thống nó cũng có khả năng tự phục hồi. Ví dụ gan nhiễm mỡ tức là lượng mỡ trong tế bào gan bị nhiều quá mức khiến hình thành nên các hạt mỡ. Thông qua quá trình phục hồi có thể làm biến mất các hạt mỡ trong tế bào gan khiến gan trở lại chức năng bình thường. Phục hồi tế bào cũng cần phải có “bản thiết kế” và bản thiết kế này nằm ở đâu? Có lẽ sẽ nhiều người cho rằng nó nằm trong vỏ tế bào. Tôi cũng đồng ý với họ. Nhưng tôi phải nói thêm rằng thực tế không đơn giản như vậy. Khả năng phục hồi của tế bào còn thể hiện ở khả nàng tái tạo của nó. Thông qua việc tế bào được tái tạo, các chỗ tổn thương trong tổ chức và cơ quan sẽ được phục hồi theo. Do vậy tế bào tái tạo cũng sẽ tham gia vào quá trình phục hồi của tổ chức. Nói tóm lại, mỗi bộ phận trên cơ thể chúng ta phải có hình dạng như thế nào cơ thể là

người biết rõ nhất. Bộ phận nào trên cơ thể có bất thường, cơ thể bạn là người biết rõ nhất. Hơn thế nữa cơ thể còn biết điều chỉnh những chỗ bất thường đó trở về trạng thái bình thường. Nhưng để làm được điều đó, bạn phải cung cấp đủ nguyên liệu cho cơ thể, đó chính là chất dinh dưỡng.

5. Đừng làm hệ thống thêm rối loạn

Như thảo luận ở trên, mỗi một căn bệnh phát ra đều là hệ quả sự rối loạn chức năng giữa các hệ thống. Nếu là vấn đề của hệ thống thì chỉ còn cách nhờ cậy khả năng tự phục hồi của cơ thể mới giải quyết được. Có nghĩa là vấn đề thuộc về hệ thống thì phải dùng phương pháp của hệ thống mới xử lý được. Ngày nay, các phương pháp y học hiện đại không những không giúp cho hệ thống từ rối loạn chức năng trở lại bình thường mà còn làm cho nó rối loạn hơn.

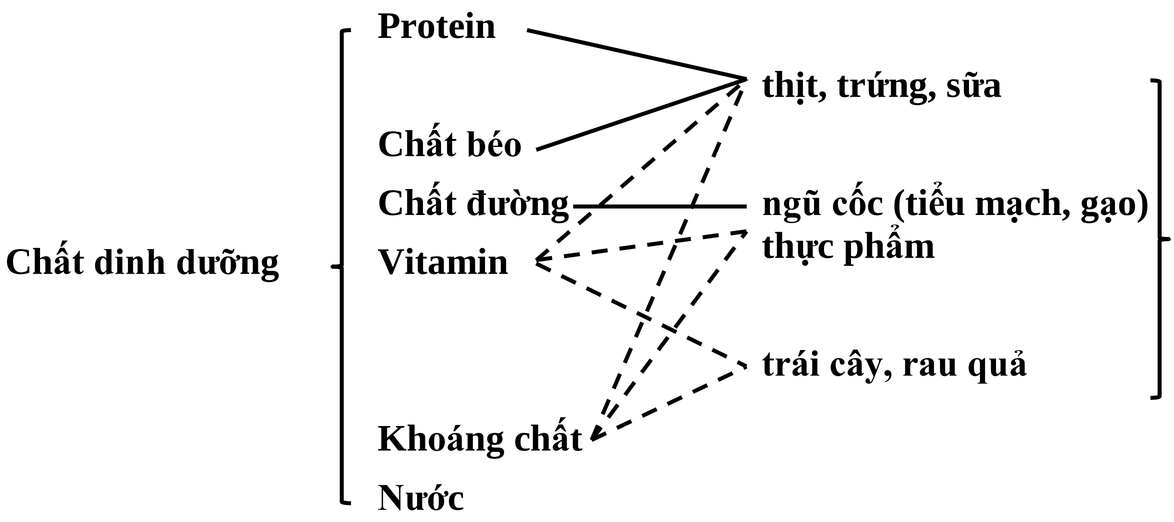
Ví dụ vấn đề kinh nguyệt của chị em đến ngày vẫn chưa thấy, bệnh viện lại dùng Progesterone điều trị. Kinh nguyệt không thấy điều này chí ít cũng cho thấy bệnh nhân bị rối loạn nội tiết và có thể kèm theo sự rối loạn chức năng của các hệ khác như tiêu hóa (chức năng gan kém), hệ thần kinh (áp lực tinh thần lớn, quá tức giận hoặc trầm cảm). Trong trường hợp này nếu sử dụng thêm testoids (androgen) hay progesterone thì càng làm cho hệ nội tiết của người bệnh bị rối loạn và ảnh hưởng đến các cơ quan hệ thống khác như tuyến nội tiết, tuyến thượng thận, buồng trứng... khiến hệ nội tiết càng bị rối loạn hơn. Cho dù cố dùng progesterone để có kinh thì đấy cũng chỉ là trạng thái giả mà thôi, không duy trì lâu được. Khi đó progesterone thất bại, hệ nội tiết càng bị rối loạn hơn. Hoặc ví dụ khác: cơ thể bị nổi ban đỏ do rối loạn hệ thống, đừng nói là không phải do thiếu nội tiết tố gây ra. Nếu nguyên nhân do nội tiết tố thì phải tìm rõ hormone Adrenocorticotropic được sản sinh ra trong quá trình tuyến thượng thận làm việc chứ không phải lấy hormone này từ nguồn bên ngoài cơ thể. Bởi lẽ nếu sử dụng hormone từ bên ngoài thì sẽ hạn chế khả năng tự tiết ra hormone của tuyến thượng thận. Ví dụ như thế này trong các biểu hiện lâm sàng thì kể không xuể.

Từ ví dụ trên ta mới thấy con đường y học dinh dưỡng quả thật là con đường vô cùng đúng đắn, hơn nữa lại giúp cho quá trình điều trị bệnh trở nên đơn giản hơn nhiều. Cơ thể vốn có sẵn khả năng tự phục hồi, chúng ta không phải lo lắng xem cơ thể phục hồi như thế nào. Chỉ cần chúng ta cho cơ thể đủ nguyên liệu, bệnh tật sẽ được chữa khỏi. Nếu giữ cách nhìn đó thì y học dinh dưỡng quả lá đơn giản. Nó có thể đơn giản tới mức bạn chẳng phải lo nghĩ gì, chỉ cần chăm chỉ cung cấp đủ nguyên liệu cho cơ thể là được. Ngược lại, y học dinh dưỡng cũng vô cùng phức tạp và uyên thâm, uyên thâm tới mức độ nào? Cơ thể con người phức tạp và kỳ diệu đến đâu thì nó cũng phức tạp và kỳ diệu như vậy.

CHƯƠNG 5

THỰC PHẨM NGÀY NAY CÓ THỂ CUNG CẤP ĐẦY ĐỦ VÀ CÂN BẰNG NGUỒN DINH DƯỠNG CHO CHÚNG TA?

Chương trước đã đề cập các chất dinh dưỡng tham gia vào việc cấu tạo nên cơ thể người là chất đạm, chất đường, chất béo, vitamin, khoáng chất và nước, chất xơ. Những chất này các thành phần sau chúng ta sẽ thảo luận sâu hơn. Chỉ cần liệt kê các loại ra chúng ta sẽ thấy rõ (Hình 12).



Hình 12: Nguồn gốc từ thực phẩm cho các loại dinh dưỡng

1. Nguồn gốc chất đạm (protein)

Nhìn lên hình 12 bạn sẽ thấy rõ tại sao chúng ta hàng ngày phải ăn cơm. Một lần tôi hỏi một anh rất thực tế là tại sao con người phải ăn cơm? Anh ấy trả lời ngay: "Để không bị đói". Thật là một câu danh ngôn bất hủ, tôi bái phục sát đất. Ăn cơm là để không bị đói, đi ngủ là để không bị buồn ngủ, nghỉ ngơi là không để bị mệt. Thực chất ăn cơm là để cung cấp các chất dinh dưỡng cho cơ thể sử dụng. Nhưng vấn đề đặt ra ở đây là liệu thực phẩm chúng ta ăn ngày nay có cung cấp đủ và cân bằng dinh dưỡng hay không? Trước tiên hãy xem nguồn gốc chất đạm chúng ta ăn hàng ngày là từ thịt, cá, trứng.

Bạn có cảm nhận được không? Ngày nay thịt kho tàu không ngon bằng thịt kho tàu của 20 năm trước. Tại sao vậy? Điều này chứng tỏ dinh dưỡng trong thịt lợn ngày nay đã bị giảm sút. Trước đây, lợn nuôi một năm mới xuất chuồng, bây giờ thì sao, ba tháng đã xuất rồi. Mọi người đều biết gạo phương nam không ngon bằng gạo phương bắc vì thời gian lúa lớn lên ở phương bắc lâu hơn. Lợn cũng vậy, thời gian sinh trưởng ngắn thì dinh dưỡng cũng bị giảm đi. Và đây chỉ là một trong những nguyên nhân khiến dinh dưỡng trong thịt lợn giảm sút mà thôi. Không chỉ dinh dưỡng có giảm mà tỷ lệ người ngộ độc thịt lợn vẫn đang tăng lên. Trước đây tôi vẫn thường khuyên bạn bè mình nên ăn gan lợn vì dinh dưỡng trong gan lợn rất nhiều, lại phong phú chúng

loại. Nhưng đến bây giờ bản thân tôi cũng chẳng dám ăn vì quá nhiều trường hợp ngộ độc gan lợn xảy ra ở khắp nơi trên cả nước.

Thịt gà thì sao? Nói thật tôi ngần này tuổi rồi tôi đã từng bị ăn phải một bữa thịt gà không bao giờ quên. Thịt rất khó ăn, không có vị thơm, nhạt nhẽo, xương thì quá mềm dễ gãy. Có một bà chị khi hầm gà thì tự tin khoe là thịt gà hầm ngon quá, xương xẩu nhừ bục hết. Đâu phải vì hầm nhừ, mà vì con gà đó thiếu canxi. Ngày nay gà nuôi bao lâu thì thịt? Chỉ cần 40 ngày. Bạn nghĩ thử xem vậy dinh dưỡng trong con gà là bao nhiêu? Chất lượng trứng gà thì sao? Trước đây lòng đỏ của trứng màu vàng ươm, nhà ai mà xào thức ăn với trứng thì thơm phức cả xóm. Vậy ngày nay thì sao, đưa trực tiếp miếng trứng vào miệng còn chẳng thấy mùi thơm. Gà trước đây là gà chạy bộ, được ăn trong vườn, tìm mồi khắp nơi. Còn gà bây giờ thật đáng thương, chỉ cần xem chúng được nuôi thế nào biết ngay chất lượng trứng ra sao. Cả một đời gà chỉ sống trong cái lồng chật chội, không được tự do chạy bộ, trước lồng có máng cám, sau lồng có túi hứng trứng đẻ ra. Phía trước cứ ăn cám, phía sau cứ đẻ trứng, đây đâu phải nuôi gà mà là cái máy đẻ trứng công nghiệp. Để tăng năng suất gà lên, người chăn nuôi không cho gà sưởi nắng mà dùng đèn điện để điều chỉnh đồng hồ sinh học của gà. Mở đèn 8 tiếng, tắt đèn 8 tiếng, do vậy trong thế giới gà công nghiệp một ngày chỉ có 16 tiếng. Nhịp sống của gà nhanh hơn con người rất nhiều. Và để tăng sản lượng trứng, người chăn nuôi còn tiêm thuốc kích thích với số lượng lớn. Hàm lượng dinh dưỡng trong gà đã giảm sút, trứng cũng thiếu hụt chất dinh dưỡng do vậy chất lượng trứng ngày nay không còn đảm bảo nữa.

Chất lượng sữa thì sao ? Nói về chất lượng sữa thì chúng ta thấy vấn đề này được phản ánh rất nhiều trên báo đài truyền thông. Vấn đề vệ sinh, vấn đề chưa thuốc kháng sinh, vấn đề bảo quản, vấn đề thương hiệu, vấn đề chất lượng sữa, rồi cả hàng giả hàng nhái… Ở đây tôi muốn nhấn mạnh nhiều vào vấn đề thuốc kháng sinh có trong sữa bò.

Không chỉ trong sữa bò mà rất nhiều vật nuôi lấy thịt khác như gà, cá ... đều có hàm lượng thuốc kháng sinh vượt mức cho phép. Điều này dẫn đến những tồn dư của thuốc kháng sinh trong thực phẩm chúng ta ăn, mỗi ngày một chút, mỗi ngày một chút chúng ta đưa vào người. Kháng sinh giống như quá trình một người uống rượu vậy. Lần đầu được mời sẽ luôn miệng từ chối: không uống! không uống! không uống! Sau đó nể thì cũng nhấp môi một chút, uống xong thấy khó chịu, đau đầu, chóng mặt. Lần thứ hai cho uống vẫn khó chịu, đau đầu, chóng mặt nhưng nhẹ hơn lần đầu nhiều. Lần thứ ba uống thấy có vẻ ổn hơn, bắt đầu thấy vị thơm khi uống. Lần thứ tư vừa ngồi xuống đã hỏi " rượu đâu?". Đây chẳng phải là quá trình uống rượu sao? Virut cũng có phản ứng như vậy với thuốc kháng sinh. Lần đầu gặp thuốc kháng sinh, 10 con virut thì 8 con mất mạng, 2 con còn lại chóng mặt nhức đầu. 2 con này sẽ tiếp tục sinh sôi nảy nở thành 10 con virut mới. Lần thứ 2 gặp thuốc kháng sinh, đầu đỡ đau hơn, có vẻ thích nghi hơn lần đầu. Lần thứ 3 virut dửng dưng, coi việc thuốc kháng sinh đến gặp là việc bình thường. Lần thứ 4 virut chẳng đắn đo coi việc thuốc kháng sinh là cơm và ăn luôn tại chỗ. Bạn thấy có nguy hiểm không? Hậu quả là hiện tượng kháng thuốc xuất hiện. Đợi đến khi cơ thể nhiễm virut. Thuốc kháng sinh hầu như không có tác dụng, thậm chí còn dẫn đến kháng thuốc.

Ở đây tôi muốn đề cập đến vấn đề an toàn vệ sinh thực phẩm, chứ không nhằm vào bất kỳ ngành nghề hay doanh nghiệp nào. Tôi chỉ muốn nhắc nhở mọi người rằng ngày

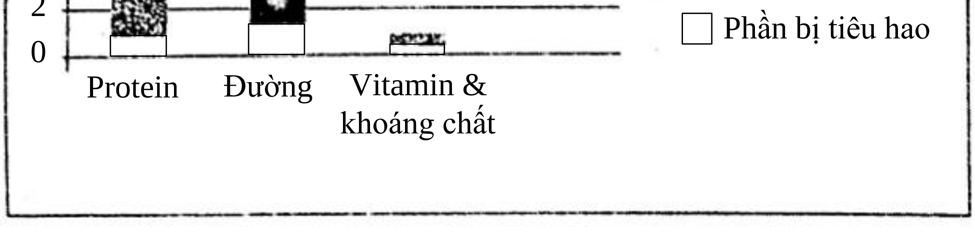
nay nguồn đạm chúng ta ăn rất có vấn đề. Một mặt hàm lượng dinh dưỡng giảm, mặt khác độc tố lại có hướng tăng lên. Thực tế vấn đề này không còn là vấn đề riêng của Trung Quốc mà các nước trên thế giới cũng đều đang phải đối mặt với nó.

2. Nguồn gốc chất đường

Nguồn gốc chính của chất đường là từ các loại ngũ cốc. Chúng ta hay ăn là cơm gạo và bột mỳ. Lấy ví dụ hạt gạo, trước đây gạo chúng ta ăn chiếm hàm lượng 95%, có nghĩa là 100g lúa cho ta 95g gạo. Loại gạo này đen, vị không ngon, hơi chan chát. Sau này mọi người chọn dùng loại gạo có hàm lượng thấp hơn chỉ 81%, nhưng loại gạo này trắng hơn nhiều, vị thơm ngon ăn vào có cảm giác dễ chịu. Và ngày nay gạo mà chúng ta ăn chỉ còn 70%, thậm chỉ thấp hơn có 65%. Điều này chứng tỏ với một hạt lúa, chúng ta chỉ ăn mỗi phần lõi trắng ở bên trong hạt mà thôi. Thực ra đấng tạo hóa rất nhân từ, khi người ban cho chúng ta hạt lúa, thì những chất dinh dưỡng mà cơ thể cần hấp thụ đều có trong lớp màng bọc hạt lúa đó.

Loài người tiến hóa đến ngày nay chẳng còn để ý đến dụng ý của đấng tạo hóa nữa, họ chỉ ăn lõi trắng hạt lúa mà thôi, phần còn lại chứa nhiều vitamin, khoáng chất và chất xơ trong lớp vỏ cám thì lại để cho lợn ăn. Nếu một loại thực phẩm nào đó nhiều đường, mỡ và nhiều calo nhưng lại ít đạm, chúng ta gọi đó là gì? "Thực phẩm rác". Do vậy không phải thực phẩm ăn nhanh mới là thực phẩm rác mà chính mâm cơm tại gia đình chúng ta cũng bị coi là thực phẩm rác. Chúng ta ăn " thực phẩm rác" hàng ngày, còn dinh dưỡng thì cho lợn ăn. Do vậy mà lợn nhà người ta khỏe mạnh, bạn để ý xem khi ăn cái đầu của nó phải hoạt động rất nhiều để xục cám, chẳng bao giờ thấy lợn đang ăn mà bị đột quỵ, hay tai biến mạch máu não. Ngũ cốc là nguồn gốc của 6 loại vitamin quan trọng đối với cơ thể. Nhưng sau quá trình tinh hóa thực phẩm, bữa cơm trên bàn nhà chúng ta đang thiếu hụt đi rất nhiều loại thực phẩm chứa 8 loại vitamin thiết yếu. Bạn hình dung xem điều này đáng sợ như thế nào.

Có người nói: "Hàng ngày tôi ăn rất nhiều không thiếu thứ gì". Do đó ngày nay thực phẩm chúng ta ăn về cơ bản không còn chứa các dưỡng chất quan trọng mà cơ thể cần nữa, vì vậy mà cơ thể thiếu hụt nhiều chất dinh dưỡng. Khi dinh dưỡng không cân bằng, bạn càng ăn các loại chất bổ khác thì nguy cơ gây hại cho sức khỏe ngày càng cao. Vì khi dinh dưỡng không cân bằng, một loại dinh dưỡng nào đó đưa càng nhiều vào cơ thể thì lại càng làm hao hụt đi những dưỡng chất mà cơ thể đang bị thiếu, khiến những dưỡng chất này đã thiếu lại càng thiếu. Ví dụ ăn nhiều cơm trắng nhưng lại thiếu chất đạm và vitamin, cơ thể vì phải đưa vào từ cơm nên đã phải dùng một lượng lớn chất đạm và vitamin, do vậy cơ thể càng thiếu hụt chất đạm và vitamin (Hình 13).



Hình 13: Thu nạp quá nhiều dinh dưỡng này khiến tiêu hao bớt dinh dưỡng khác

3. Nguồn gốc vitamin và chất khoáng

Nguồn gốc của vitamin và khoáng chất là từ các loại trái cây, rau, củ, các loại thịt và các loại sò. Vị của quả cà chua 20 năm trước không còn giống với vị của quả cà chua ngày nay nữa. Tôi còn nhớ khi nhỏ hay sang nhà cô chơi, chỉ cần vứt cái xe đạp ở sân là tôi phóng ngay xuống vườn để hái cà chua. Tôi rất biết chọn cà chua, chỉ cần núm cà chua phớt đỏ là khi ăn sẽ có vị chua ngọt mát lịm rất ngon. Ngày nay thì cà chua đỏ đến tận đáy nhưng vị cà chua thì chẳng thấy đâu. Bạn nghĩ mà xem, bây giờ rau, củ, quả mùi vị không còn giống như trước nữa. Vị thì nhạt nhẽo, chứng tỏ hàm lượng dinh dưỡng không cao, chất lượng giảm sút, nhưng các độc tố trong rau củ quả ngày càng nhiều. Về vấn đề này đài báo nhắc đến không biết bao nhiêu lần. Ví dụ như bé gái 4 tuổi xuất hiện kinh nguyệt, nguyên nhân do bố mẹ trồng dâu tây, bé gái này rất thích ăn dâu tây, bố mẹ muốn ra quả nhanh bèn phun thuốc kích thích cho nhanh chín, kết quả bé gái ăn dâu tây xong cũng "chín" nhanh quá. Những trường hợp như vậy thực tế rất nhiều.

Thuốc trừ sâu cũng là một vấn đề nan giải. Có một gia đình cả nhà ăn đào, có 4 người thì 3 người chết. Khi tìm hiểu nguyên nhân thì hóa ra do ngộ độc thuốc trừ sâu. Bạn thấy có đáng sợ không? Vấn đề thuốc trừ sâu còn ảnh hưởng đến việc xuất khẩu các nông sản của nước ta ra thế giới. Ví dụ rau củ của Trung Quốc phần lớn xuất khẩu sang Nhật Bản nhưng đã từng bị ảnh hưởng rất nhiều do hàm lượng tồn dư thuốc trừ sâu quá lớn. Trường hợp này còn gặp phải ở những lần xuất khẩu sang các nước châu Âu và Hàn Quốc, vấn đề về an toàn thực phẩm rau củ quả cũng đang rất nhức nhối. Tôi có một sinh viên, quê bạn ấy là đất trồng đào My Hầu, do vậy nhờ mua về ăn thử, đào rất to và cứng, nhưng quả thực trông rất đẹp mắt. Mua về để quên hai tháng chẳng héo cũng chẳng mềm đi, vẫn cứng trơ trơ như vậy. Đây đâu phải đào My Hầu mà là quả lựu đạn, cuối cùng tôi cũng phải vứt đi. Vậy ở đất trồng đào thì sao? Người trồng đào họ chỉ ăn những quả đào My Hầu bé, méo mó xấu xí nhưng vị rất ngọt mà thôi.

Do vậy, các loại rau củ trái cây cũng có chung vấn đề nhức nhối là hàm lượng dinh dưỡng giảm sút, độc tố bên trong ngày càng cao, cơ thể con người vì phải huy động dưỡng chất để đẩy bớt các độc tố ra ngoài nên làm cho cơ thể hao hụt thiếu đi rất nhiều chất dinh dưỡng quan trọng. Tôi từng nghĩ liệu bây giờ mình ăn một quả cà chua là "được" hay "mất". Có thể tôi thu nạp được một chút vitamin và khoáng chất nhưng để thải bớt độc tố như thuốc kích thích, thuốc trừ sâu, muối kim loại nặng ... từ cà chua ra ngoài cơ thể, tôi đã bị tiêu hao đi rất nhiều protein, vitamin và các khoáng chất khác. Bạn có đồng ý không? Tôi nêu ra rất thực tế như vậy chỉ là muốn cảnh báo với bạn rằng thực phẩm chúng ta ăn ngày nay không còn cung cấp đủ dinh dưỡng và cân bằng dinh dưỡng cho cơ thể sử dụng nữa.

Nói đến đây rất nhiều độc giả đã rõ chúng ta phải ăn nhiều dinh dưỡng. Nhưng vẫn có những độc giả hỏi tôi thế uống thuốc bắc có được không hay uống lại thuốc tây nào thì tốt. Có người thì cho rằng tôi quá cực đoan, bất kể người ta có vấn đề gì về sức khỏe, câu mà tôi hay nói nhất đó là: "ăn dinh dưỡng". Do vậy nhiều người không thích tôi, nói là: "Liệu anh có thể nói cái khác được không, lúc nào cũng chỉ có ăn dinh dưỡng và ăn dinh dưỡng". Tôi đáp: "Anh biết để nói câu này không đơn giản đâu nhé, anh có biết đứng đằng sau câu nói này là cả một trời tri thức và biển kiến thức đó không!". Nó sẽ tạo ra một cuộc cách mạng cho nền y học và dinh dưỡng học của toàn thế giới. Và

để chứng minh với họ điều đó, tôi đã viết ra cuốn sách này. Có một lần tôi nói với thầy tôi rằng tôi muốn viết một cuốn sách, nhưng sợ người khác ăn cắp bản quyền, thầy tôi nghe xong cười lớn nói: “Trước tiên cậu không phải lo chuyện này, cứ người đọc hay không mới là vấn đề!”. Đây cũng là một trong những lo lắng đầu tiên của tôi khi bắt tay vào viết cuốn sách này.

CHƯƠNG 6

CHẤT DINH DƯỠNG VÀ CÁC ĐỒ BỔ CAO CẤP KHÁC

Người Trung Quốc có lẽ vì chịu ảnh hưởng của nền y học cổ truyền Đông y nên rất chú trọng bổ sung dinh dưỡng, vì thế mà rất nhiều người quen với việc sử dụng đồ bổ. Nhiều bậc con cháu thể hiện chữ hiếu với bề trên bằng cách khi bố mẹ ông bà không khỏe họ sẽ mua những đồ bổ về biếu. Có người mắc bệnh nan y, ví dụ như ung thư, cũng rất chú trọng ăn những đồ bổ này, ví dụ như nhân sâm, ong chúa, đông trùng hạ thảo, linh chi, nhung hươu, hoa tùng... Gọi những thứ này là đồ bổ vì thực ra hàm lượng dinh dưỡng trong đó khá cao. Bạn thử mua một lọ mật ong và đọc xem thành phần của nó, nhất định nội dung sẽ là thành phần dinh dưỡng phong phú chứa nhiều axit amin, vitamin và khoáng chất có lợi cho sức khỏe. Đây chính là ý nghĩa của việc ăn đồ bổ. Bạn cho rằng độ nguyên chất trong các chất dinh dưỡng của sản phẩm cao hay độ nguyên chất của thành phần dinh dưỡng trong các chất dinh dưỡng của sản phẩm cao? Mọi người từ lâu vẫn công nhận và ca ngợi tác dụng của nhân sâm, sau này có người đã chiết từ nhân sâm ra một thành phần là Ginsenoside, kết luận một cách cứng nhắc Ginsenoside là thành phần chủ yếu của nhân sâm. Bạn xem nhân sâm có những tác dụng gì: có thể trị suy nhược thần kinh, yếu sinh lý nam giới, tiểu đường, mỡ máu, cao huyết áp, bệnh mạch vành, loạn nhịp tim... Nhân sâm có thể cải thiện tình trạng của người đang điều trị u bướu, kéo dài tuổi thọ. Nhân sâm cũng là đồ bổ giúp tăng tuổi thọ. Nếu không phải là dinh dưỡng thì nhân sâm làm sao có thể điều trị được những bệnh lý liên quan đến hệ thống trong cơ thể? Ginsenoside không thể một mình nó đảm nhận cùng một lúc nhiều chức năng như vậy. Tôi cho rằng thay cách nói "tác dụng của Ginsenoside" bằng cách nói "tác dụng của vitamin E" trong nhân sâm có lẽ đúng hơn. Đông trùng hạ thảo là đồ bổ được nhiều người ưa chuộng, tôi xin tặng các bạn một đoạn trong cuốn sách ngành Đông y mà tôi ghi lại được: thành phần protein trong đông trùng hạ thảo chứa 17 loại axit amin và 0.004 - 0.37% axit amin hữu cơ, trong đó các axit amin thiết yếu cho cơ thể chiếm hàm lượng khá cao. Đây chính là những thành phần vật chất cơ bản khiến đông trùng hạ thảo trở nên đáng quý. Do vậy các đồ bổ mục đích cuối cùng là cải thiện thể chất và nâng cao sức đề kháng của cơ thể. Vì thế bạn đã rõ chưa? Ăn đồ bổ tức là ăn dinh dưỡng trong đồ bổ đó.

Ăn đồ bổ tức là ăn dinh dưỡng trong đồ bổ đó, nhưng thứ đó có 3 hạn chế ảnh hưởng đến giá trị dinh dưỡng trong sản phẩm. Một là dinh dưỡng không cân bằng. Những thứ đó lớn lên trong thế giới này không phải có sứ mệnh để chúng ta ăn, do vậy mà chúng trưởng thành theo nhu cầu hàm 1ượng và dinh dưỡng của bản thân chúng. Nếu dinh dưỡng không cân bằng thì giá trị sử dụng của chúng bị giảm đi, thậm chí có thể gây ra những tác dụng phụ. Thứ hai, thành phần không rõ ràng. Cơ thể bạn cần vitamin B, nhưng những đồ bổ có vitamin B hay không? Không rõ. Nơi sản xuất, môi trường sinh sống, công nghệ chiết xuất... đều ảnh hưởng đến một số các chất dinh dưỡng bên trong. Rất khó có thể xác định được những đồ bổ bạn ăn chứa dinh dưỡng mà cơ thể bạn cần hay không. Thứ ba, hàm lượng không đủ. Bạn mua biếu mẹ bạn một ít sâm và nói với cụ mỗi ngày cho 5-10 lát pha nước uống. Để giải quyết vấn đề sức khỏe của mẹ bạn mỗi ngày cụ cần bổ sung 500mg vitamin E, vậy 5-10 lát sâm như vậy có đủ

hàm lượng hay không? Cho dù trong nhân sâm có vitamin E, nhưng trong quá trình pha với nước sôi thì nó cũng bị phân hủy mất rồi.

Tôi nói vậy không có nghĩa là phủ nhận giá trị dinh dưỡng của các đồ bổ mà chỉ muốn giúp độc giả biết được những hạn chế của đồ bổ khi các bạn lựa chọn sử dụng. Khi cơ thể bạn chưa gặp vấn đề gì nghiêm trọng về sức khỏe, đồ bổ rất tốt cho bạn, có ăn còn hơn không. Dù sao nó cũng cung cấp cho cơ thể một vài chất dinh dưỡng quan trọng, đặc biệt là những dưỡng chất thực vật cơ thể rất cần mà bản thân chúng ta vẫn chưa biết hết. Bởi lẽ, chất dinh dưỡng có khả năng giúp cơ thể bù những chỗ bị thiếu hụt. Thực ra nếu đứng ở góc độ đầu tư cho dinh dưỡng thì việc sử dụng thực phẩm bổ sung dinh dưỡng hàng ngày đỡ tốn kém hơn nhiều.

CHƯƠNG 7

DINH DƯỠNG HỌC VÀ ĐÔNG Y

Thời gian trước trên mạng Internet thảo luận rất sôi nổi về vấn đề có nên bỏ Đông y khiến các lãnh đạo Bộ y tế phải lên tiếng để bảo vệ Đông y. Các bạn ạ, tuyệt đối không được bỏ Đông y, còn có thể xét về nhiều phương diện Đông y còn tiên tiến hơn Tây y và có giá trị hơn Tây y.

Trước tiên nói chuyện nghìn năm trở lại đây thuốc bắc đã được con người tích lũy kinh nghiệm thông qua quá trình sử dụng thực tế lâu dài, do vậy nếu phương thuốc Đông y nào có hiệu quả, khẳng định đó là kết quả thật, khẳng định nó có giá trị nghiên cứu, thậm chí nó còn có giá trị trong việc định hướng cho nghiên cứu và phát triển của y học trong tương lai. Lý luận của Đông y dựa trên nền tảng của triết học chủ nghĩa duy vật, ví dụ thuyết âm dương, đây chẳng phải là thuyết mâu thuẫn trong triết học hay sao? Do vậy tôi nghĩ thuyết Đông y chỉ là một hệ thống các dấu hiệu mà thôi, mà hệ thống dấu hiệu này sẽ tương ứng với các trạng thái sức khỏe cũng như bệnh lý của con người. Nói vậy có thể sẽ rất mất công giải thích, ý tôi là lý luận của Đông y có liên quan gì đến quá trình phát bệnh, phát triển và điều trị bệnh của con người hay không, cho dù bề ngoài Đông y chỉ toàn các dấu hiệu. Tôi lấy ví dụ, khi lưỡi bị trắng nhợt, Đông y chẩn đoán là trung tiêu bị lạnh. Điều này giống như bạn đưa mắt ra xa là nhìn thấy núi cao, chỉ cần bạn mở mắt to là nhìn thấy, nhắm mắt lại thì không thấy. Do đó bề ngoài thì bạn và núi có liên quan đến nhau, bạn hoàn toàn có thể lý luận rằng ngọn núi kia xuất hiện từ trong mắt bạn, bởi vì bạn cứ mở mắt ra là thấy nó, chỉ lúc nhắm mắt thì nó mới biến mất, hoặc bạn có thể lý giải tại mí mắt che mắt nên mắt mới không nhìn thấy. Nếu mắt bạn không bị mí mắt che thì làm sao mắt lại không nhìn thấy núi được. Bạn cứ nhận thức như vậy thì bạn sẽ có những quan điểm dựa trên sự vật hiện tượng mà mắt bạn nhìn thấy được trong quá trình quan sát và bạn sẽ tin tưởng tuyệt đối rằng đôi mắt bạn là vạn năng, bởi vì bạn chỉ cần mở mắt ra là thấy mọi người, thấy nhà cửa, cây cối... và điều này chứng minh một cách mạnh mẽ những gì bạn nhìn thấy là đúng và không có gì để nghi ngờ cả. Nhưng đáng tiếc là nó không hoàn toàn chính xác vì bề ngoài nó chỉ giống tương tự vậy thôi.

Tôi thấy lý thuyết của Đông y chính là hệ thống các dấu hiệu. Có một số người không mong muốn Đông y phát triển lớn, nhưng nếu không có sự đột phá về mặt lý luận thì Đông y cũng không thể phát triển được. Cũng vì lý luận của Đông y là hàng loạt các dấu hiệu nên nó không thể đột phá được. Một khi đột phá thì hệ thống lý luận của Đông y cũng tan vỡ. Trên đây chỉ là những hiểu biết sơ đẳng của tôi về Đông y, nói vậy để giúp bạn có một cách nhìn nhận và tư duy khác dễ hiểu hơn về Đông y.

Khi tôi thấy phương pháp điều trị bệnh và giúp người bệnh giảm đau của Đông y rất hay, tôi cảm nhận được sự uyên thâm trong đó. Nó rất đáng để chúng ta đi nghiên cứu. Thực tế trong Đông Y đang ấp ủ một triết lý đáng để chúng ta tư duy tìm hiểu: Tự NHIÊN LÀ ĐẠI ĐẠO. Lấy tự nhiên làm gốc mới là đích cuối cùng. Mà Đông y là điển hình của triết lý này. Ví dụ cơ bản của Đông y là bất cứ khi nào cũng nhất quán và hợp lý.

Đông y nếu muốn thực hiện hóa phát triển lớn bắt buộc phải có sự đột phá về mặt lý luận, phải thấy được bản chất của Đông y, nếu không bạn sẽ không biết được nên bắt đầu từ đâu. Tôi cũng có những suy nghĩ của mình về bản chất của Đông y và cũng chia sẻ qua đây để độc giả cùng tham khảo. Tôi cho rằng bản chất của Đông y chính là dinh dưỡng học. Bạn xem thuốc bắc được làm từ đâu? Thực vật, xác chết động vật, khoáng chất từ đá quặng, sau đó cho tất cả vào nồi nước rồi đun sôi lên. Theo bạn kết quả sẽ cho ra cái gì? Việc làm này có gì khác biệt với việc bạn đun một nồi canh cá, canh gà, ninh một nồi xương? Chẳng có gì khác biệt cả. Đông y vẫn nói thực phẩm và thuốc bắc có cùng nguồn gốc. Trong bát thuốc bắc được sắc ra cũng chủ yếu là có các thành phần dinh dưỡng, nếu có cho thêm một số thành phần khác vào thì đó cũng không phải những chất cơ thể cần, bởi vì cơ thể chỉ cần duy nhất là chất dinh dưỡng. Nhưng dinh dưỡng học trong Đông y lại không hoàn toàn là dinh dưỡng học. Giống như lý luận ở phần trên đã trình bày về các sản phẩm bổ dưỡng, những đồ bổ cao cấp như nhân sâm, trùng thảo, nhung hươu, sữa ong chúa… có thể nói đều là thuốc bắc. Một khi các đồ bổ bị hạn chế bởi 3 nguyên nhân như đã phân tích thì thuốc bắc cũng có 3 điều làm hạn chế tác dụng.

Thứ nhất, dinh dưỡng không cân bằng. Dinh dưỡng đắt ở sự cân bằng, khi dinh dưỡng được cân bằng thì nó mới có thể phát huy được tác dụng tối đa, nhưng một thang thuốc không cho ta được đầy đủ đạm, vitamin, khoáng chất. Cho dù có thể cung cấp đầy đủ được những dưỡng chất này thì cũng không thể có hàm lượng cân bằng được. Bởi vì bạn hãy tin một điều dựa trên nhu cầu phát triển của chính nó để hình thành chứ không phải nó sinh ra lớn lên để làm đồ bổ cho con người.

Thứ hai, thành phần không rõ ràng. Một thang thuốc có bao nhiêu vitamin B? Có vitamin C không? Có vitamin E không? Có phải là chúng ta không thể biết rõ được?

Thứ ba, hàm lượng không đủ. Cho dù là có đi chăng nữa thì hàm lượng vitamin B là bao nhiêu? C là bao nhiêu? Tôi cần 800mg vitamin E, thang thuốc bắc này có cung cấp cho tôi hàm lượng đó không? Chẳng phải là không thể hay sao? Vì vậy mới có tình trạng rất nhiều người khi điều trị thuốc bắc đã phát sinh một số vấn đề không như mong muốn. Ví dụ như khi uống thuốc thì khỏe, hết thuốc rồi thì ốm, chứng tỏ lượng dùng chưa đủ.

Cũng như trình bày ở trên, thuốc bắc có 3 điều hạn chế đến hiệu quả điều trị của nó. Do vậy, Đông y nếu muốn phát triển hơn nữa phải tìm được hướng đi đúng. Từ chỗ chưa hoàn toàn triệt để dinh dưỡng học phải chuyển thành hoàn toàn triệt để dinh dưỡng học hiện đại. Tôi còn nhớ ngày đầu tiên bước chân vào trường Đại học Y khoa, Chủ tịch nước có một câu nói: Đông Tây y phải đi chung một con đường. Khi nghe xong câu này tôi buồn thay cho chủ tịch, vì vốn dĩ Đông y và Tây y là hai hệ thống điều trị khác nhau, hoàn cảnh hình thành khác nhau, hệ thống lý luận khác nhau, hoàn toàn không có liên quan, vậy sao có thể kết hợp chung được? Sinh viên Tây y học tiếng Anh, sinh viên Đông y học cổ văn. Cổ văn còn khó hơn học tiếng Anh nhiều. Tây y lấy tổ chức học, giải phẫu học, sinh lý học và sinh học làm cơ sở, còn Đông y lại lấy cân bằng âm dương và triết lý của chủ nghĩa duy vật làm cơ bản. Sự khác biệt quá lớn.

Rồi vô tình có một ngày tôi đã ngộ ra rằng Đông và Tây y hoàn toàn có thể kết hợp được. Tôi là sinh viên của trường đại học y, một hôm tôi hỏi một bạn sinh viên là cậu

bạn cùng phòng đi đâu rồi? Cậu bạn kia trả lời: "Đi Đông Tây y kết hợp rồi". Tôi tròn mắt hỏi: "Đông Tây y kết hợp nghĩa là thế nào"? Hóa ra là cậu bạn đó đi thăm bạn gái ở bên trường y học cổ truyền! Thực tế thì cho đến hôm nay, Đông y và Tây y có thể kết hợp được. Và điểm để 2 nền y học này kết hợp được với nhau đó là dinh dưỡng học.

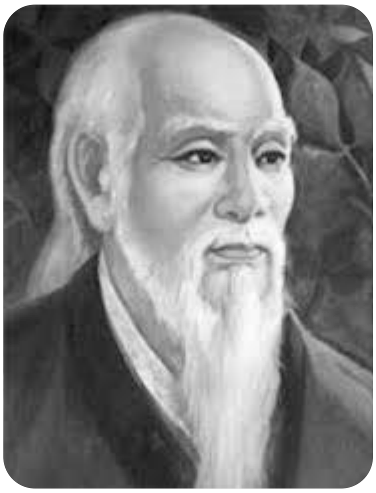
Tây y phát triển cho đến ngày nay tôi cho rằng nó đã lệch xa so với phương hướng phát triển mà nó nên theo. Bạn không phát hiện ra sao? Các phương thuốc đặc trị mới ở dạng lâm sàng được nghiên cứu và sản xuất nhiều vô kể nhưng tỷ lệ chữa khỏi cho bệnh nhân lại không nhiều. Ngoài khả năng điều trị khỏi 100% đối với các bệnh lây nhiễm do virut hoặc thiếu máu do thiếu sắt thì các hệnh khác hầu như không chữa khỏi được. Có phải bệnh tật khó điều trị đến vậy hay không? Không phải, do không theo hướng phát triển đúng của nó. Nếu chưa trị theo đúng hướng thì hầu hết các bệnh của chúng ta đều có thể chữa khỏi được bao gồm cả bệnh mạch vành, bệnh tiểu đường là những bệnh ngày nay bị phán quyết là không thể chữa khỏi. Hướng phát triển đúng đắn ở đây chính là dinh dưỡng học.

Tây y muốn theo con đường với hướng đi đúng thì phải quay trở lại con đường dinh dưỡng học. Đông y muốn phát triển lớn hơn nữa cũng phải đi theo con đường dinh dưỡng học. Như thế thì chẳng phải là Đông Tây y đang kết hợp hay sao? Điểm kết hợp của 2 nền y học này chính là dinh dưỡng học. Nếu ngày hôm nay bạn muốn lập nghiệp về phương diện sức khỏe, hãy đi con đường dinh dưỡng học. Bạn có biết bạn hạnh phúc như thế nào không? Đông Tây y để kết hợp được với nhau không phải điều đơn giản, có thể phải qua nỗ lực của nhiều thế hệ, thậm chí hàng chục thế hệ. Tại sao tôi lại nói vậy? Bởi lẽ để Đông y có thể đi theo con đường dinh dưỡng học không hề đơn giản. Để phá vỡ được vỏ bọc lý luận của Đông y, đối với cán bộ công tác trong lĩnh vực này đây là một điều khó chấp nhận. Do vậy, khó nhất là thay đổi cái đầu của họ. Nếu Tây y muốn trở về con đường dinh dưỡng học, không biết phải "kinh thiên động địa" bao nhiêu lần vì trên thế giới này, tất cả các hãng sản xuất tân dược, đại lý thuốc tây, bệnh viện, bác sĩ đều cùng chung lợi ích từ thuốc tây. Bảo họ từ bỏ con đường họ đang đi thì sẽ không biết bao nhiêu người phá sản, thất nghiệp, quyền lợi bị ảnh hưởng. Điều đáng sợ hơn nữa là ngày nay còn rất nhiều những nhà nghiên cứu đang phất cờ tiên phong và bảo vệ cho con đường y học hiện đại phát triển. Do vậy việc Đông Tây y kết hợp được là một điều tốt đẹp, nhưng ngày để đến được đích đó còn rất xa. Những người theo dinh dưỡng học như bạn ngày nay đã đứng trên điểm giao đó rồi, có phải bạn là người vô cùng hạnh phúc hay không? Sự nghiệp của bạn rất có tương lai tốt đẹp, bạn không hề biết rằng bạn đã đi trước thời đại rất nhiều rồi.

Bạn phải biết rằng cuốn sách này cho bạn những kiến thức không giống những kiến thức thuần túy của dinh dưỡng học. Tôi sẽ không nói với bạn ăn một quả cà chua sẽ có những tác dụng gì, có bao nhiêu mg canxi, vitamin C trong cả quà chua đó. Và tôi cũng không nói với bạn ăn 1 quả trứng gà bạn có được bao nhiêu mg protein, bao nhiêu vitamin B. Những con số này không còn ý nghĩa nữa vì bạn muốn hỏi cà chua của 20 năm trước hay cà chua bây giờ? Trứng gà của 20 năm trước hay trứng ngày nay? Bạn muốn hỏi cà chua và trứng gà được nuôi trồng ở Bắc Kinh hay Lệ Giang Vân Nam? Bạn muốn hỏi trứng gà nuôi công nghiệp hay trứng gà chạy bộ? Có phải là rất khác nhau? Do đó mà không có ý nghĩa gì khi hỏi đến những thông số đó. Cuốn sách này không gửi tới bạn những kiến thức dinh dưỡng học thông thường mà thay

vào đó là kiến thức của y học dinh dưỡng. Đây là sự kết hợp y học và dinh dưỡng học để điều trị khỏi các bệnh lý thông qua việc điều chỉnh thói quen ăn uống và cân bằng dinh dưỡng, tất nhiên bao gồm cả việc duy trì sức khỏe tối ưu cho mọi người. Đây chính là hướng phát triển đúng đắn của y học và dinh dưỡng học.

Viết đến đây trong lòng tôi có một cảm giác khá thỏa mãn vì tôi đã truyền tải được hết những gì cần nói với bạn rồi. Chúng ta không thể không ăn dinh dưỡng, vì dinh dưỡng duy trì sức khỏe tốt cho chúng ta, dinh dưỡng giúp chúng ta điều trị tất cả các bệnh lý chưa có triệu chứng hay đã có triệu chứng. Dùng dinh dưỡng để duy trì một sức khỏe tối ưu là con đường đi đúng đắn nhất và cũng là cơ bản nhất.



Hải Thượng Lãn Ông (Lê Hữu Trác)
Ông tổ của ngành y Việt Nam

"Dùng thuốc uống để trị bệnh là hạ sách!

Còn thượng sách là không dùng thuốc mà trị được bệnh,

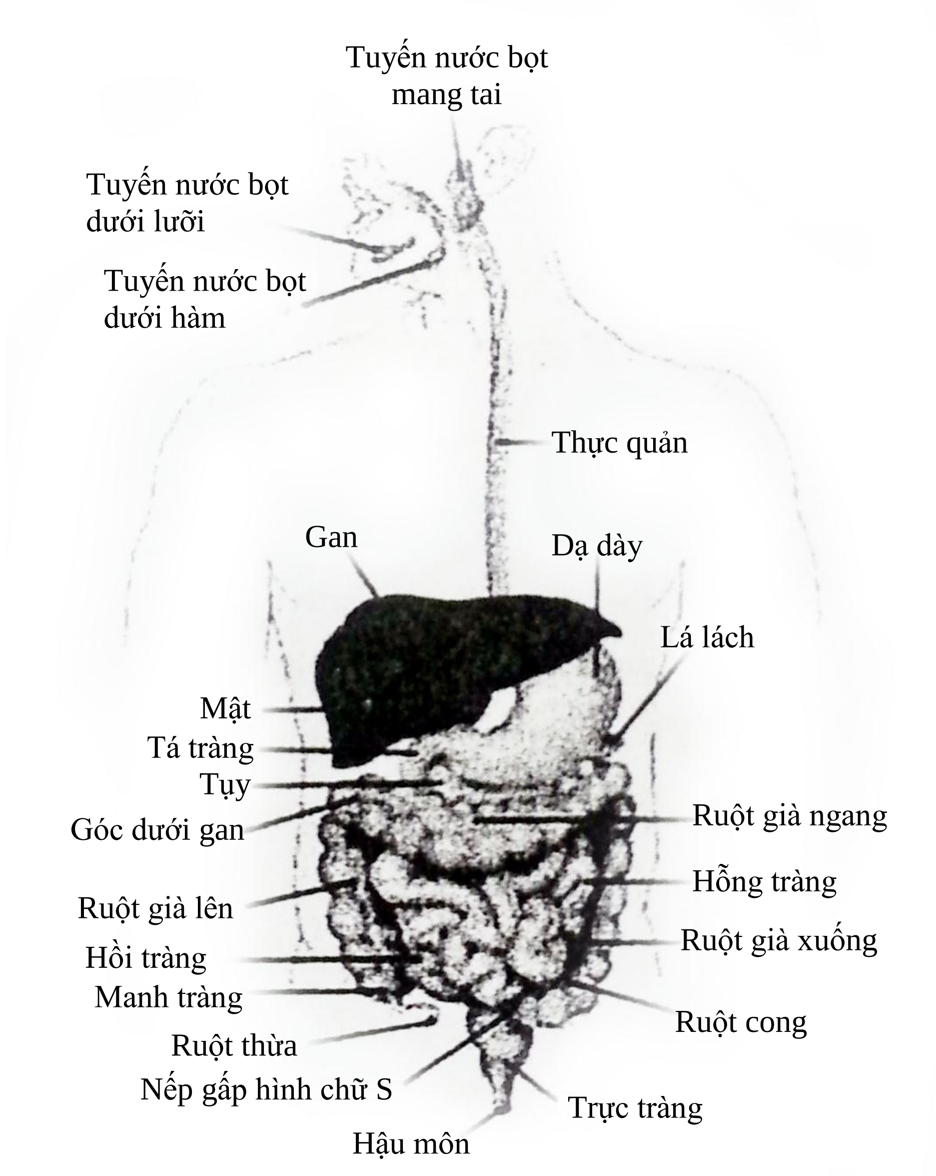
giữ gìn được sức khỏe!"

PHẦN 2: CÁC LUẬN

CHƯƠNG 8

GAN - VỊ ĐẠI TỔNG QUAN CỦA SỨC KHỎE

Nói đến là gan, tôi luôn dành một sự kính nể và không phải dùng ngôn từ gì để ca ngợi cho những gì mà gan đã cống hiến để giúp con người duy trì một sức khỏe tốt.



Hình 14: Vị trí của gan có ý nghĩa chiến lược

Và tôi cũng không thể nói một cách rõ ràng chính xác là gan đã giữ một vai trò quan trọng thế nào trong việc chăm sóc sức khỏe loài người. Gan quá quan trọng với chúng ta, người ta nói sở hữu một lá gan khỏe tức là bạn đang sở hữu một cuộc sống tươi đẹp đầy sắc màu. Nếu bạn sở hữu một lá gan không khỏe, cuộc sống của bạn chỉ một màu ảm đạm. Còn tôi sẽ nói rằng, gan không khỏe, bạn coi như không có cuộc sống. Gan là nơi tổng hợp nên tất cả những chất cần thiết nhất cho sự sống, là nhà máy lọc và tinh

chế của cơ thể, chuyên giải độc, xử lý chất thải, là vệ sĩ cho hệ tuần hoàn của cả cơ thể. Quan trọng hơn thế, gan là trung tâm vận chuyển các dòng vật chất và dòng năng lượng trong cơ thể. Bạn thấy gan có quan trọng hay không?

Từ "vị trí địa lý", có thể thấy gan vô cùng quan trọng. Gan nằm ở đâu? Nó nằm phía bên phải trong ổ bụng (Hình 14), ở phía dưới xương ức và nghiêng về bên phải. Chẳng phải những ai hay cáu gắt tức giận đều thấy khó chịu ở vùng này? Dân gian có câu "giận quá hại gan", chính là vị trí này!

Những thức ăn chúng ta đưa vào cơ thể sẽ được tiêu hóa ở dạ dày, ruột, đặc biệt là ruột non, ruột già tiêu hóa, hấp thu. Chất dinh dưỡng được hấp thu từ dạ dày, qua ruột non, ruột già trước tiên thông qua mạch máu dẫn đến gan (trong y học người ta gọi mạch máu này là tĩnh mạch môn, người nào đặt tên cho mạch máu này chắc cũng không biết rằng ý nghĩa của từ tĩnh mạch môn chính là đoạn tĩnh mạch này như cánh cửa để các chất dinh dưỡng chính thức được đưa vào cơ thể người. Thực ra ở phần trước có nói đến môi trường bên trong và môi trường bên ngoài nhưng chưa đề cập đến môi trường trung gian, đó là môi trường bên trong của hệ hô hấp và hệ tiêu hóa. Hai hệ này không thuộc về môi trường ngoài cũng như môi trường trong, môi trường quá độ này có vị trí vô cùng quan trọng với sức khỏe con người. Những dưỡng chất được hấp thu từ đường ruột sẽ được chuyển tới gan qua các tĩnh mạch môn. Khi con người bị xơ gan, mạch máu sẽ không đưa vào gan được, dẫn đến máu bị ứ đọng trong tĩnh mạch môn khiến huyết áp ở tĩnh mạch môn bị tăng lên). Có thể nói tất cả những dưỡng chất được hấp thu từ đường ruột đầu tiên đều được đưa đến gan chứ không phải các cơ quan khác. Gan được coi như trạm dừng đầu tiên của dinh dưỡng trước khi đi tiếp vảo trong cơ thể.

Tại sao lại như vậy? Tại sao phải qua gan trước mà không trực tiếp vào thẳng tim, sau đó đưa đi khắp cơ thể? Điều này tối quan trọng vì những gì mà đường ruột hấp thu vào cơ thể không chỉ có dinh dưỡng mà còn rất nhiều tạp chất khác. Cơ chế tiêu hóa hấp thu của cơ thể là sau khi thức ăn xuống dạ dày, dạ dày co bóp cùng với tác dụng của dịch vị và protease sẽ nghiền thức ăn ra thành dạng nhão lỏng, do vậy chức năng của dạ dày chính là nghiền nát thức ăn. Nếu trong lúc bạn ăn cơm mà nhai không kỹ sẽ làm tăng áp lực cho dạ dày, dễ bị đau dạ dày. Số thức ăn đã được nghiền nát này sẽ được đưa xuống tá tràng, cùng lúc đó, dịch mật từ gan sẽ tiết ra và hòa cùng dịch tiêu hóa từ lá lách để tiến hành tiêu hóa tiếp thức ăn. Thức ăn vừa được tiêu hóa vừa chuyển xuống dưới ruột non qua nhiều đoạn khác nhau như hỗng tràng, hồi tràng. Chất dinh dưỡng chủ yếu được hấp thu ở hỗng tràng và hồi tràng. Bất kể chúng ta ăn thực phẩm gì đều được đường ruột tiêu hóa thành những nguyên liệu mà cơ thể chúng ta cần để duy trì sự sống. Nói như vậy có nghĩa là chất đạm chúng ta ăn vào (thịt, trứng, sữa) đều phải chuyển hóa thành các axit amin, chất béo chuyển hóa thành glycerine và axit béo, tinh bột chuyển hóa thành đường glucose thì ruột mới hấp thu được. Mối quan hệ giữa protein và axit amin, chất béo với glycerine và axit béo, tinh bột và đường glucose giống như mối quan hệ mật thiết giữa các hạt ngọc trai với dây chuyền ngọc trai vậy. Xâu chuỗi từng hạt ngọc trai lại với nhau ta sẽ được một dây chuyền ngọc trai. Cũng nguyên lý đó, các axit amin kết nối lại với nhau sẽ thành các phần tử protein, glycerine và axit béo ghép lại với nhau sẽ thành chất béo, đường glucose kết nối lại sẽ thành tinh bột hoặc đường glycogen. Do vậy axit amin sẽ tổng hợp nên protein, glycerine và axit béo sẽ tổng hợp nên chất béo, glucose sẽ tổng hợp

nên bột đường. Nhưng những chất hấp thu từ đường ruột đi vào máu ngoài các chất dinh dưỡng ra còn có rất nhiều tạp chất và độc tố khác, ví dụ như chất bảo quản, thuốc trừ sâu, virut, mầm bệnh... Chủng loại những độc tố này rất nhiều, nhiều tới mức chúng ta khó có thể tưởng tượng được. Hơn nữa, số lượng độc tố cũng rất nhiều, nếu để chúng xâm nhập khắp nơi trong cơ thể thì hậu quả vô cùng nghiêm trọng, thậm chí gây ra nguy cơ tử vong. Nhiệm vụ đầu tiên của gan là loại bỏ những tạp chất có hại này để cơ thể có thể sử dụng các dưỡng chất một cách an toàn. Bạn thử nghĩ xem, nếu chức năng gan không tốt, khả năng loại bỏ độc tố của gan giảm sút, bạn sẽ gặp rắc rối gì? Tôi nghĩ các trường hợp bị dị ứng khả năng cao là do chức năng gan bị kém đi. Điều này rất thú vị, giống như gan và ruột đang phối hợp làm việc, ruột phụ trách tiêu hóa thức ăn, hấp thu dinh dưỡng, còn gan phụ trách tinh lọc các chất dinh dưỡng.

Gan không chỉ đảm nhận trách nhiệm tinh lọc dinh dưỡng cho cơ thể mà nó còn là nơi tích trữ các chất dinh dưỡng, có thể coi gan là kho chứa các loại vitamin. Gan là cơ quan chứa nhiều nhất vitamin A, K, B1, B6, B12, B5, axit folic và là kho dự trữ của vitamin A, E, K, B12. Vì thế mà bản thân gan chứa rất nhiều chất dinh dưỡng. Trước đây tôi rất hay khuyên bạn bè ăn gan lợn nhưng bây giờ thì không dám nữa rồi, bởi vì nhiều người bị ngộ độc gan lợn nguyên nhân chủ yếu do các thuốc siêu nạc và các độc tố khác tích lại ở gan lợn quá nhiều. Ngoài ra, có một số loại vitamin nếu cơ thể muốn sử dụng phải được gan chuyển hóa giúp tăng hoạt tính thì các tế bào trên cơ thể mới sử dụng được. Ví dụ như vitamin PP (B3) phải được gan chuyển hóa thành coenzyme I và coenzyme II thì mới sử dụng được. Vitamin B5 phải chuyển hóa thành coenzyme, các họ vitamin được tăng hoạt tính và được pyrophosphoricacid (PPi) hóa, beta-carotten chuyển hóa thành vitamin A cũng đều được tiến hành tại gan. Vì coenzyme rất phổ biến trong quá trình trao đổi chất của protein, chất béo, chất đường, do vậy chỉ một mình coenzyme A, thành viên của họ nhà vitamin nhóm B, gặp vấn đề, quá trình trao đổi chất của cơ thể bạn sẽ bị rối loạn và bạn sẽ không chịu nổi.

Bạn cảm thấy gan như thế nào? Chẳng phải gan là người quản lý tất cả dinh dưỡng trong cơ thể bạn hay sao?

1. Chuyển hóa protein trong gan: sự thiếu hụt protein sẽ là cơ sở nhiều mầm bệnh phát triển

Chỉ nhìn từ góc độ "địa lý" đã đủ thấy gan đóng vai trò vô cùng quan trọng, tính quan trọng này của gan thực ra còn thể hiện ở chỗ gan là nơi diễn ra các quá trình trao đổi chất trong cơ thể. Nói đến trao đổi chất có ý nghĩa là nói tới hai phương diện, một là các hợp chất đó hợp thành như thế nào (trao đổi tổng hợp), hai là các hợp chất đó được sử dụng và tiêu hao ra sao (trao đổi phân giải).

Bản thân gan rất cần những nguyên liệu (axit amin) hấp thu từ ruột để tổng hợp thành số lượng lớn các protein cho bản thân sử dụng. Gan cần một số lượng lớn protein, một mặt để duy trì chức năng của bản thân lá gan, mặt khác vì gan là nơi diễn ra rất nhiều các trao đổi chất nên cần số lượng lớn các enzyme, bản thân các enzyme này chính là protein. Ngoài ra, protein trong huyết tương trừ việc được tạo ra từ protein của y-globulin ra, phần còn lại đều do gan tổng hợp nên. Trong đó mọi người thường quen thuộc nhất có lẽ là abumin, gan tổng hợp nên abumin với tốc độ rất nhanh, chỉ cần 20 - 30 phút, một người trưởng thành một ngày có thể tổng hợp nên 12 gram abumin,

chiếm 1/20 tổng số abumin trên toàn cơ thể. Ngày nay để truyền huyết tương 10g abumin bạn cần phải chi trả 400 Đài tệ (khoảng 300.000 VNĐ). Còn gan, bạn chỉ cần cho nó đủ nguyên liệu, chưa đến 1 ngày nó đã sản xuất ra cho bạn rồi. Những gì cơ thể sản xuất ra là thích hợp nhất với bản thân bạn, hơn nữa chi phí lại thấp, tính ra đã rẻ hơn so với giá thị trường 20-25 lần.

Làm thế nào để có được điều đó? Hãy ăn đạm tốt. Đạm tốt không phải xem nó có ngon hay không mà phải xem tỷ lệ hấp thu ở ruột và tỷ lệ cơ thể sử dụng được có cao hay không? Các tỷ lệ axit amin trong chất đạm càng gần giống với tỷ lệ thật của cơ thể thì đó được coi là đạm tốt. Một mặt xem khả năng tài chính, ăn đạm tốt sẽ hiệu quả hơn rất nhiều so với dùng abumin, hơn nữa hấp thu qua đường ruột là con đường tự nhiên nhất, hợp lý và an toàn hơn rất nhiều so với truyền trực tiếp vào tĩnh mạch. Mặt khác, ý nghĩa khác hẳn nhau: abumin truyền vào tĩnh mạch chỉ có thể là abumin mà thôi, còn hấp thu qua đường ruột thì các axit amin sẽ trở thành nguyên liệu để tổng hợp nên những protein cần thiết khác. Điều này thì abumin truyền trực tiếp tĩnh mạch không thể nào làm được. Tôi đã đề cập, phần lớn protein trong huyết tương là do gan tổng hợp nên. Nếu cơ thể thiếu hụt abumin thì các protein khác cũng sẽ gặp rắc rối. Nhìn từ góc độ này, dinh dưỡng được lấy qua con đường hấp thu từ ruột có ý nghĩa vô cùng to lớn.

Abumin rất quan trọng, có thể nói abumin đảm nhận rất nhiều chức năng trong cơ thể. Abumin giúp duy trì thể tích máu, nếu abumin giảm sút thì nước trong máu không giữ được sẽ bị chảy ra ngoài mạch máu dẫn đến hiện tượng phù nề. Hiện tượng này rất hay gặp trong cuộc sống, phàm là người trên trái đất đều biết. Ngoài ra, abumin còn là công cụ vận chuyển rất nhiều các vật chất khác trong mạch máu. Ví dụ: bilirubin (là một chất được giải phóng ra sau khi hồng cầu bị vỡ) không thể đi lại tự do một mình trong huyết dịch, nếu để nó tự đi nó sẽ chạy loạn khắp phía, như vậy không được vì nếu bilirubin chạy lên não sẽ khiến bạn bị hôn mê, nguy hiểm đến tính mạng. Abumin sau khi kết hợp cùng với bilirubin sẽ cùng nó di chuyển trong dịch huyết, không cho bilirubin chạy lung tung, cuối cùng đưa đến gan để xử lý.

Ngoài chức năng vận chuyển trong mạch máu của abumin, gan còn sản xuất rất nhiều loại protein khác nhau đảm nhận chức năng vận chuyển các vật chất khác di chuyển trong cơ thể. Phần lớn các vật chất, bao gồm cả chất dinh dưỡng di chuyển trong mạch máu đều theo cơ chế như vậy, tức là đều ở trong trạng thái được kèm đưa đi các nơi. Giống như xe buýt hoặc xe chạy theo tuyến muốn đi đến đâu phải tìm đúng xe đi tuyến đó. Trong mạch máu, đảm nhận vai trò xe buýt chính là các protein do gan sản xuất ra. Ví dụ gan sản sinh ra Ferritin chỉ để chuyên vận chuyển sắt, sản sinh ra Ceruloplasmin chỉ để chuyên vận chuyển đồng, sản sinh Abumin để chuyên vận chuyển kẽm và canxi, sản sinh ra lipoprotein để vận chuyển chất béo và cholesterol. Ý nghĩa mạch máu tuần hoàn chính là quá trình vận chuyển. Vận chuyển oxy và dưỡng chất đến từng tế bào, sau đó tế bào bài tiết (rác) và được chuyển đến các cơ quan tương ứng để thải ra ngoài, ví dụ bài tiết vào thận thì sẽ được đẩy ra ngoài qua đường nước tiểu. Mạch máu giống như đường lớn của cơ thể, các protein kể trên giống như phương tiện giao thông đi trên đường, có xe bus (abumin), cũng có xe chuyên dụng (lipoprotein, ferritin). Những phượng tiện này sẽ đưa dưỡng chất cơ thể cần, những độc tố bên ngoài thâm nhập vào cơ thể và cả những chất thải cơ thể bài tiết ra đến

đúng những nơi mà chúng cần đến. Do đó, có thể thấy rằng gan chính là trung tâm trung chuyển quản lý dòng dinh dưỡng và các vật chất khác cho cơ thể.

Ngoài ra gan còn sản sinh ra rất nhiều loại protein. Ví dụ như các enzyme trong huyết mạch với tác dụng làm đông máu, hệ thống plasmin giúp chống đông máu. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta vẫn thường gọi con đường quan trọng là tuyến đường huyết mạch. Thực ra cơ thể chúng ta có một hệ thống huyết mạch giống như hệ thống đường giao thông vậy. Nhưng hệ thống mạch máu chỉ giống như nền đường và rào phân cách hai bên đường mà thôi. Tác dụng của nền đường, rào chắn là không cho mép đường bị lồi ra hai bên và tránh không cho xe cào tung mặt đường. Việc sửa chữa mặt đường, kiểm soát tình hình giao thông, quản lý lưu lượng xe, duy trì quá trình tổng hợp và hấp thu bài tiết trong cơ thể điều do gan đảm nhận. Ví dụ, để đảm bảo lưu lượng máu, gan phải sản sinh ra protein; để tránh xuất huyết khi mạch máu bị vỡ, gan đã sản sinh ra thành viên vô cùng quan trọng cho hệ thống đông máu; để tránh tình trạng máu bị đông quá ngưỡng, gan lại sản sinh ra hệ thống plasmin đối lập để hòa tan máu đông. Có thể nói, gan vừa tạo ra hệ thống vận chuyển liên hoàn trong mạch máu, vừa phải chịu trách nhiệm với tình trạng hoạt động của mạch máu, gan phải đảm bảo duy trì tuần hoàn mạch máu tối ưu nhất. Ngoài ra, trong quá trình bảo vệ mạch máu, gan còn phát huy tác dụng vô cùng quan trọng, đó là giúp mạch máu thông thoáng không bị tắc nghẽn, về vấn đề này tôi sẽ phân tích sâu hơn ở phần sau về "các bệnh tim mạch, tắc mạch máu não".

Giống như chia sẻ phần trên, protein trong huyết tương hầu hết đều do gan sản sinh. Ví dụ như abumln, enzyme đông máu, fibrinogen, lipoprotein và một phần globulin trong huyết tương. Đồng thời, gan cũng là cơ quan quan trọng để thải các xác protein. Trong mạch máu có rất nhiều xác protein, cơ thể dùng xong xả xác protein vào mạch máu và gan cũng lại đảm nhận việc thải các xác protein này ra ngoài, nếu không sẽ hỗn loạn. Ví dụ một số hormone trong máu như hormone tuyến giáp trạng, vốn lúc đầu là các protein, nhưng sau khi sử dụng xong gan lại phân giải nó. Hiện tượng gan không có tác dụng nhiều trong việc tiêu diệt một số các protein cũng có thể là một trong những nguyên nhân gây nên chứng di ứng và rối loạn chức năng của rất nhiều hệ thống.

Ngày nay người ăn chay ngày càng nhiều, họ cho rằng ăn chay tốt cho sức khỏe. Có nhiều người không phải ăn chay nhưng họ lại không thích ăn các loại đạm động vật, thậm chí trứng gà và sữa tươi cũng không sử dụng. Cá nhân tôi không tán thành cách ăn uống đó. Tôi cho rằng nguồn đạm chính của cơ thể phải lấy từ thịt, trứng, sữa, nếu không bạn sẽ rất khó hấp thu đủ lượng đạm cần thiết từ thức ăn. Protein là thành phần chính cấu tạo nên hầu hết các cơ quan bộ phận trong cơ thể. Đối với bạn, protein giống như các viên gạch xây nên ngôi nhà, không có gạch làm sao có thể xây nhà được. Nếu không có protein, cơ thể bạn sẽ xuất hiện hàng ngàn hàng vạn những lỗ rỗ và thủng. Vì thế protein không thể thiếu hụt. Thiếu đạm cơ thể bạn sẽ phát sinh ra hàng loạt vấn đề, biểu hiện như tóc khô xơ không độ bóng, tóc hung, tóc bạc, tóc tơ, tóc chẻ ngọn, rụng tóc. Da dẻ bạn cũng không sáng hồng, chảy sệ, dễ nổi nám và vết nhăn, dễ bị lão hóa. Thiếu đạm bạn sẽ dễ mệt mỏi, không đủ sức khỏe, hay buồn ngủ, ngủ mãi không tỉnh, tỉnh rồi vẫn ươn người trên giường, suy giảm trí nhớ, các bộ phận đều rơi vào tình trạng thoái hóa, bao gồm cả nhu cầu sinh lý cũng bị thoái hóa. Có một chị họ Lý làm quản lý kế toán trong ngân hàng suốt 25 năm hầu như không ăn thịt, chị ăn chay

trường, hậu quả là trên người rất nhiều bệnh. Ngoài những chứng bệnh vừa nêu trên, chị ấy còn bị gặp vấn đề nghiêm trọng về hệ thống ống dẫn mật, đã bị cắt bỏ túi mật, lượng clo trong cơ thể rất cao, hay bị dị ứng với nhiều thứ, không chỉ không ăn thịt, đến cả thịt gà chị ấy cũng không ăn được, chỉ cần một miếng là vùng gan sẽ bị đau. Đây là hậu quả của việc thiếu protein lâu dài điển hình gây ra cho cơ thể. Lá gan của chúng ta rất cần protein, nếu không được cung cấp đủ lượng protein cho gan sử dụng, chức năng của nó sẽ bị giảm sút, rất dễ làm tổn hại đến gan. Nhiều người sợ ăn thịt sẽ béo phì nên không ăn thịt, điều này hoàn toàn sai lầm. Trong thực tế rất nhiều người không ăn thịt mà vẫn béo đấy thôi, tại vì lượng protein không cung cấp đủ cơ thể càng dễ béo. Vấn đề này sẽ được đề cập sâu hơn trong phần sau "Béo phì và cách giảm béo khoa học".

Rất nhiều bạn bè, bao gồm cả các bác sĩ đều khuyên bạn hạn chế ăn nhiều đạm nếu không sẽ tổn thương đến gan, thận. Tôi nghĩ đừng bàn vội về việc ăn quá nhiều mà hãy bàn trước về việc ăn không đủ. Trong sách y khoa đã viết rất rõ, một người cần bổ sung 1g protein cho 1kg trọng lượng cơ thể mỗi ngày. Nếu người nặng 60kg cần cung cấp 60g protein hàng ngày. Một quả trứng gà cung cấp khoảng 7g protein, cứ cho là cơ thể cơ thể hấp thu hoàn toàn thì một ngày một người phải ăn gần 9 quả trứng gà mới đủ lượng protein cho cơ thể. Bạn xem, đã bao giờ chúng ta ăn được nhiều trứng gà đến vậy? Kể cả khi phụ nữ trong giai đoạn ở cữ nuôi con thì cũng chẳng ăn được nhiều như thế. Cho bạn một vài số liệu để bạn tự tính xem lượng protein của bạn có đủ không. Nếu lấy các nguồn protein từ thực phẩm khác để tính, một người nặng 60kg phải nạp đủ 1700g sữa bò hoặc 350g thịt bò hoặc 300g thịt dê hoặc 250g thịt lợn nạc. Trên thực tế lượng protein chúng ta đưa vào cơ thể còn thiếu rất nhiều. Người Trung Quốc thiếu protein diện rộng. Cơ thể thiếu protein, chức năng gan bị ảnh hưởng, cơ thể chắc chắn sẽ gặp vấn đề.

2. Chuyển hóa chất béo

Gan là nơi chuyển hóa chất béo của cơ thể. Chất béo từ thức ăn sẽ được phân giải trong ruột non thành glycerin và axit béo để hấp thu. Sau khi đi vào cơ thể, các tế bào gan lại tổng hợp thành triglyceride cũng là chất béo, sau đó sẽ được đưa ra khỏi gan dưới dạng lipoprotein và tích dưới da. Khi cơ thể sản sinh lượng chất béo vừa phải hợp lý thì chất béo sẽ được đưa tới các nơi hợp lý, ví dụ như tuyến sữa, vùng mông, đùi trong... Nhưng nếu chất béo quá nhiều, không còn chỗ để chứa, lúc đó chất béo tích ở đâu thì ở đó bị béo. Phần da bụng có không gian rộng rãi nhất nên hầu như chất béo dư thừa đều tích tụ ở khu vực này.

a) <u>Béo phì và giảm cân khoa học</u>

Rất nhiều người ghét mỡ vì mỡ làm mất đi vóc dáng và đường cong quyến rũ của cơ thể, khiến nhiều người mất tự tin và đau khổ. Việc giảm béo đã trở thành việc lớn trong đời với rất nhiều người. Nhưng thực tế chất béo rất quan trọng với cơ thể. Trong số đó quan trọng nhất là chất béo góp phần tích trữ năng lượng, là kho năng lượng của cơ thể. Khi cơ thể cần chất béo để cung cấp năng lượng, lớp mỡ dưới da sẽ được sử dụng trước. Chất béo dưới da thông qua lipoprotein sẽ được chuyển đến gan, sau đó được đốt cháy để tạo năng lượng tại gan. Có thể thấy rõ gan chính là trung tâm chuyển hóa chất béo. Khi gan bị tổn thương do uống rượu, hút thuốc, thức đêm... khiến hao

hụt đi nhiều chất dinh dưỡng (đặc biệt là thiếu vitamin nhóm B), khi đó chức năng chuyển hóa chất béo của gan bị giảm sút, cơ thể sử dụng chất béo gặp khó khăn, nên chất béo bị tích lại trong các tế bào gan dẫn đến gan nhiễm mỡ. Đồng thời chất béo trong gan không được sử dụng hết sẽ tích trữ trong cơ thể khiến vóc dáng béo phì và huyết áp cao. Phần lớn mọi người đồng tình với quan điểm: béo phì là nguồn gốc của bách bệnh. Thực tế béo phì tuy do ăn quá nhiều, vận động ít... rất nhiều nhân tố gây ra nhưng quan trọng hơn hết đó là do chức năng chuyển hóa chất béo của gan gặp vấn đề. Hơn thế nữa, việc đốt cháy chất béo của gan gặp rắc rối tuyệt đối không phải là hiện tượng độc lập mà là biểu hiện của những rối loạn chuyển hóa của 3 hệ thống. Nhưng tại sao khi so sánh rối loạn chuyển hóa protein và đường với rối loạn chuyển hóa chất béo thì chuyển hóa protein và đường lại không rõ ràng và tình trạng thường xuất hiện muộn hơn với chất béo? Nguyên nhân là do người béo phì thường hay bị thiếu protein, mà protein và đường lại hòa tan trong nước không dễ bị phát hiện khi làm các siêu âm kiểm tra, không giống với chất béo là các hạt mỡ dễ bị phát hiện ra.

Axit amin A1 + Axit amin A2 + … + Axit amin A12 = phân tử protein

Hình 15: Các axit amin liên kết với nhau thành 1 phân tử protein

Theo như công thức trên thì có vẻ hơi oan uổng, rất nhiều người béo phì ngày nào cũng ăn rất nhiều thịt cá, vậy sao vẫn bị thiếu protein? Khi gan bị tổn thương, chức năng chuyển hóa của gan giảm sút, những phản ứng tổng hợp nên protein của cơ thể từ các axit amin mà chúng ta đưa vào cơ thể thông qua các thực phẩm ăn hàng ngày cũng sẽ bị chậm lại, thậm chí dừng hẳn. Khi các phản ứng tổng hợp protein chậm lại hoặc dừng hẳn sẽ dẫn đến tình trạng nguồn nguyên liệu tổng hợp nên protein là các axit amin sẽ tích tụ lại trong cơ thể, mà nguyên tắc là cơ thể không cho phép các nguyên liệu tích tụ trong nó, cơ thể lúc này sẽ cho rằng nguyên liệu đang bị dư thừa nên đã chuyển hóa các axit amin tích tụ này thành chất béo và dự trữ lại. Ngoài ra, các axit béo và glycerin lại chuyển hóa thành mỡ nhờ gan, vì vậy mà cơ thể rất dễ bị béo phì, giống như người ta thường nói: "Uống nước lã, hít không khí thôi cũng béo".

Ví dụ vận động để giảm cân cũng cần phải có đủ dinh dưỡng, chỉ khi nào dinh dưỡng đầy đủ thì vận động của bạn mới an toàn và hiệu quả. Cơ thể chúng ta còn có các cơ quan bộ phận sống và không sống. Cơ quan sống là những cơ quan mà cơ thể không thể tồn tại được nếu thiếu nó. Cơ thể có 5 cơ quan sống là não, tim, phổi, gan, thận. Những cơ quan khác đều bị liệt vào dạng không sống. Cơ quan bộ phận không sống lớn nhất đó là tứ chi. Do bảo vệ sự sống cơ thể là điều tối quan trọng nên cơ thể sẵn sàng hy sinh tất cả để bảo vệ cho các cơ quan sống được vận hành bình thường. Khi cơ thể người thiếu dinh dưỡng, nó sẽ điều động các chất dinh dưỡng từ cơ quan không sống về cơ quan sống. Khi chất dinh dưỡng được điều động từ tứ chi nó sẽ có xu thế chạy về trung tâm. Khi bạn vận động, bạn sẽ cần có tứ chi chắc khỏe nên cơ thể sẽ ép để chất dinh dưỡng chạy ngược về tứ chi, lúc này bạn đang giành giật dinh dưỡng với cơ quan sống của mình, làm như vậy chẳng phải nguy hiểm lắm hay sao? Ngoài ra, do thiếu hụt dinh dưỡng nên một phần nào đó tại tứ chi của bạn bị lão hóa nhanh hơn, rất dễ bị tổn thương. Vì khi tứ chi lão hóa, các cử chỉ vận động mang tính kỹ thuật đều làm không chuẩn, sẽ bị méo lệch, lực bất tòng tâm, như vậy càng dễ bị tổn thương.

Bạn xem đá bóng sẽ thấy chẳng có cầu thủ nào bị chấn thương ngay khi mới vào sân, thường là phải đợi đến hiệp hai vì do dinh dưỡng lúc này không đáp ứng đủ nhu cầu của vận động, cầu thủ mệt rồi, nên rất dễ bị chấn thương.

Thường thì mọi người hay lựa chọn cách giảm cân bằng nhịn ăn tại nhà, ăn ít đi để giảm béo. Việc nhịn ăn ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe, vốn là béo phì do mất cân bằng dinh dưỡng gây nên, trong cơ thể bị thiếu hụt loại dinh dưỡng nào đó, nếu ăn ít hoặc nhịn ăn thì càng làm cho mức độ thiếu hụt dinh dưỡng trở nên nghiêm trọng, gan lại càng bị rối loạn chức năng. Ngoài ra, để giảm cân mà chỉ nhịn ăn thì khó mà thành công được. Người chọn phương pháp nhịn ăn vừa bị lạnh vừa bị đói, hoa mày chóng mặt, cơ thể bị suy nhược, sắc mặt tái nhợt, rụng tóc, giảm trí nhớ, nghiêm trọng hơn có thể gây chứng ngủ li bì, chán ăn, hoang tưởng... Ca sĩ nổi tiếng hát bài "Yesterday once more" cũng vì giảm cân mà chán ăn, cuối cùng cơ thể suy nhược và từ giã cõi đời.

Vì thế tôi cho rằng cách giảm cân khoa học nhất bây giờ là dùng dinh dưỡng để giảm béo. Thông qua việc bổ sung đủ những dinh dưỡng còn thiếu để bảo vệ gan, gan có thể chuyển hóa chất béo một cách bình thường thì việc giảm cân sẽ trở nên rất dễ dàng, nhanh chóng và không bị béo trở lại. Thực ra cơ thể chúng ta có vấn đề ở đâu, không hợp lý ở chỗ nào thì chính cơ thể tự biết và nó cũng là người mong nhất hợp lý hóa những chỗ chưa hợp lý. Nhưng khi dinh dưỡng bị thiếu hụt, mặc dù cơ thể biết là phải nhanh chóng làm xẹp bớt cái bụng to của bạn lại vì nó biết "vòng bụng to thì vòng đời ngắn", nhưng nguyên liệu không đủ, không có công cụ. Khi bạn bổ sung đủ chất dinh dưỡng thì giảm cân không đơn thuần chỉ làm giảm cân mà còn là điều chỉnh vóc dáng chuẩn cho bạn. Nó giúp bạn chỗ nào cần to thì to, chỗ nào cần nhỏ thì nhỏ, tôn được đường cong dáng chuẩn của cơ thể. Nó không chỉ không gây hại cho cho sức khỏe của bạn mà trong suốt quá trình giảm cân nó còn giúp phục hồi lại các chức năng bộ phận bị giảm sút trong cơ thể.

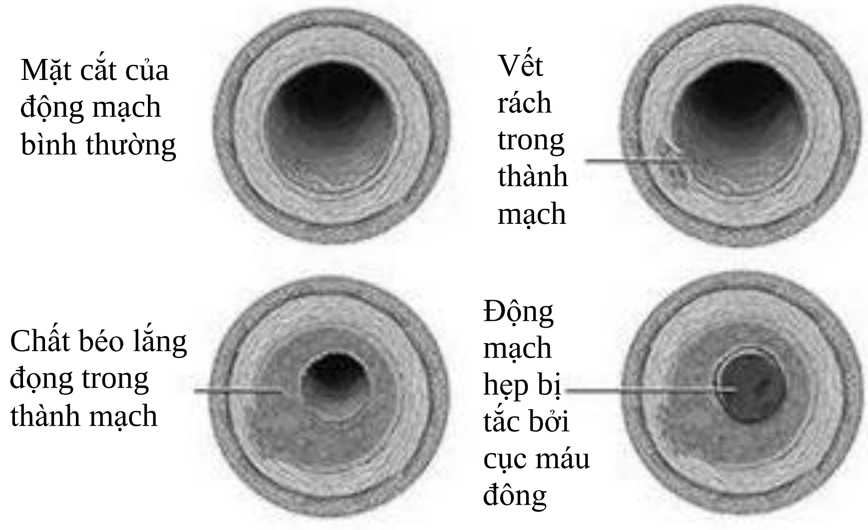
b) <u>Điều trị mỡ máu cao và tuần hoàn mạch máu tim và não</u>

b.1. Gan nhiễm mỡ và máu nhiễm mỡ

Khi mắc các bệnh mạch vành, co thắt, tắc mạch máu não hay chuyển hóa chất béo ở gan gặp vấn đề, cơ thể có xu hướng xuất hiện 2 vấn đề là gan nhiễm mỡ và máu nhiễm mỡ. Từ cơ chế gây béo phì như đã nói ở trên, có thể hiểu bệnh gan nhiễm mỡ và mỡ máu cao là hai biểu hiện của cùng một bệnh, đó là chức năng chuyển hóa chất béo ở gan bất thường. Nhiều người hạn chế kiến thức về gan nhiễm mỡ và mỡ máu cao, sau khi xét nghiệm đưa kết quả cho bạn bè xem và nói: "Anh xem tôi bi gan nhiễm mỡ", "Anh xem tôi bị mỡ máu cao". Thực ra, gan nhiễm mỡ và mỡ máu cao đều là những bệnh rất nguy hiểm, khi phát hiện tức là lúc tim của bạn bị co thắt, não bạn bị tắc mạch máu. Nguyên lý vô cùng đơn giản, khi chúng ta rửa chảo mỡ xong đổ nước thải ra ống thoát nước, lớp váng mỡ sẽ dính lên thành ống thoát nước, đúng không nào? Mạch máu của con người cũng vậy, mỡ máu cao, nói một cách dễ hiểu là mỡ trong máu nhiều, mỡ sẽ bám lên thành mạch và bám rất nhiều, mạch máu bị co hẹp lại, những cơ quan bộ phận cần cung cấp máu bị thiếu, khi mạch máu não và tim tắc nghẽn, cơ tim co bóp không đủ lượng máu sẽ dẫn đến bệnh mạch vành và thiếu máu não.

Mức độ và tốc độ tắc nghẽn của mạch máu sẽ quyết định các dạng bênh khác nhau. Khi mạch máu tắc nghẽn nghiêm trọng nhưng tốc độ chậm khiến mức độ tắc nghẽn

nghiêm trọng duy trì trong thời gian dài ở dạng ổn định, lúc này về cơ bản người bệnh không có biểu hiện lâm sàng, nếu đi viện kiểm tra sẽ ra kết quả thiếu máu cơ tim và thiếu máu não. Dù bạn không có cảm giác rõ ràng nhưng tình trạng này rất nguy hiểm và dẫn tới hậu quả khó lường, vì nó khiến trạng thái thiếu máu cung cấp cho các cơ quan bộ phận cơ thể kéo dài. Tình trạng kéo dài này sẽ khiến tế bào bị thiếu dinh dưỡng và thiếu oxy tiềm ẩn, lâu ngày dẫn đến tế bào bị teo đi và biến mất. Nếu hiện tượng này phát sinh ở não thì gọi là nhũn não, trí nhớ của người bệnh sẽ giảm sút, thậm chí nặng hơn là chứng mất trí nhớ ở người già. Mặc dù rất nhiều nước trên thế giới đã có nhiều nghiên cứu tìm nguyên nhân gây bệnh mất trí nhớ và Parkinson ở người già, nhưng bạn hãy tin rằng, nguyên nhân chủ yếu vẫn là do tuần hoàn máu bị tắc nghẽn cục bộ hoặc trên diện rộng, đặc biệt tắc nghẽn tuần hoàn hệ vi mạch ở não bộ là nguyên nhân chính quyết định chứng bệnh Parkinson ở người già. Tất nhiên thêm vào đó còn có yếu tố thiếu hụt nhóm dinh dưỡng nào đó. Khi động mạch vành xuất hiện thiếu máu mãn tính trong thời gian dài, các tế bào cơ tim sẽ dần teo lại và biến mất, khiến tim không còn đủ sức để co bóp và dẫn đến suy tim. Đây có thể là nguyên nhân chủ yếu gây ra bệnh suy tim không rõ nguyên nhân ở người cao tuổi. Do đó, không được coi nhẹ bệnh thiếu máu mãn tính lâu ngày, phải cải thiện tình trạng này sớm nhất có thể, nếu không bệnh lý liên quan sẽ rất khó chẩn đoán điều trị vì cùng với tuổi tác, các tế bào chết đi sẽ rất khó tái tạo phục hồi.



Hình 16: Quá trình mạch máu bị tắc nghẽn

Khi tốc độ tắc nghẽn mạch máu càng nhanh thì mức độ tắc nghẽn càng nặng. Khi mạch máu liên tục bị co hẹp dần có nghĩa là mức độ tắc nghẽn ngày càng nghiêm trọng, không gian để lưu thông máu ngày một hẹp lại. Trong tình trạng này, y học lâm sàng gọi là hiện tượng thiếu máu cơ tim, co thắt cơ tim, đau đầu, tắc mạch máu não. Từ quá trình tắc nghẽn ở mạch máu bạn có thể biết được quá trình dẫn đến bệnh lý thiếu máu cơ tim, co thắt cơ tim, tắc mạch máu não (Hình 16).

Qua hình ảnh trên chúng ta thấy nguyên nhân chủ yếu hình thành nên huyết khối trong mạch máu không phải do mạch máu mà do xơ vữa bám trên thành mạch ngày càng nhiều dẫn đến lòng mạch ngày càng bị co hẹp, tốc độ tuần hoàn máu bị chậm lại, máu

tuần hoàn càng chậm càng dễ hình thành nên các cục máu đông. Phương pháp điều trị bệnh thiếu máu cơ tim chủ yếu là làm giãn mạch máu. Bác sĩ sẽ dùng aspirin để làm giảm nguy cơ máu vón cục. Nhưng đó chỉ là xử lý phần ngọn chứ phần gốc là do vấn đề lòng mạch bị co hẹp thì lại không xử lý được. Vì thế hiệu quả điều trị không rõ ràng. Ngoài việc tái phát nhiều lần thì tình trạng tắc nghẽn mạch máu sẽ vẫn tiếp diễn với chiều hướng nặng hơn. Nhiều bệnh nhân vẫn liên tục bị tái phát trong quá trình điều trị bệnh, thậm chí có người còn bị co thắt cơ tim trong lúc điều trị. Vậy nguyên nhân gốc rễ của vấn đề là do lòng mạch ngày càng bị co hẹp bởi các mảng xơ vữa. Tuy nhiên, y học hiện đại lại áp dụng cách chữa trị cho bệnh nhân bị nhồi máu cơ tim hay tắc mạch máu não bằng cách làm tan các cục máu đông. Thực tế nguyên nhân hình thành các cục máu đông là do không triệt để loại bỏ các mảng mạch. Do đó, những bệnh nhân từng bị nhồi máu cơ tim hay tai biến mạch máu não vẫn có thể bị tái phát nhiều lần. Có người tai biến lần 1, rồi tai biến lần 2, thậm chí tai biến lần 3. Thông thường nhồi máu cơ tim không quá 2 lần, tai biến mạch máu não không quá 3 lần là người bệnh không còn cơ hội sống sót. Trong y học lâm sang có một hiện tượng rất thú vị. Bệnh nhân tim mạch hoặc tai biến khi phát hiện bệnh nhập viện sau khi được điều trị kịp thời lại ra viện, lần sau tái phát lại vào viện và tần suất nhập viện ra viện ngày càng nhanh, cuối cùng thì nhập viện và chẳng ra viện được nữa.

Hiện nay tại các bệnh viện chuyên khoa thường đặt stent tim để giải quyết vấn đề hẹp lòng mạch. Quả thật khi làm sạch các mảng xơ vữa trong lòng mạch và đặt stent thì máu sẽ lưu thông dễ dàng hơn. Bệnh nhân sẽ cảm thấy khỏe lên ngay tức thì, nhưng cách làm này cũng không giải quyết được gốc rễ của vấn đề. Trước tiên chúng ta cần phải hiểu hệ tuần hoàn của con người là một hệ hoàn chỉnh, khi phát hiện một cơ quan bộ phận nào đó có tình trạng tắc nghẽn mạch máu thì các mạch máu ở cơ quan bộ phận khác cũng chịu áp lực tương tự. Có nghĩa là, nếu mạch vành của bạn bị tắc thì mạch máu ở não, gan, thận, tứ chi cũng phải chịu áp lực như tim và có khả năng phát bệnh như thường. Do đó, nếu chỉ tập trung vảo huyết quản mạch vành thì cách chữa trị này không giải quyết được căn nguyên vấn đề.



Hình 17: Mạch máu và tắc nghẽn mạch máu

Mạch máu dễ tắc nghẽn nhất là chỗ phân nhánh (Hình 17). Ví dụ, nếu đoạn phân nhánh A bị tắc nghẽn thì các phân nhánh ở B, C, D, E, F, G, H, I, J cũng chịu áp lực và

cũng sẽ bị tắc nghẽn ở mức độ nặng nhẹ khác nhau. Vị trí A đủ điều kiện và phù hợp nhất để đặt stent, nên sẽ đặt stent ở A. Đặt stent được nửa năm đi kiểm tra thấy A vẫn tốt, nhưng E, F lại bị tắc nghẽn nghiêm trọng, lại phải đặt stent. Nửa năm sau đi kiểm tra, I, J lại bị tắc, phải đặt 2 stent. Bạn nghĩ xem, mạch trong cơ thể chúng ta có bao nhiêu phân nhánh? Nếu cứ tiếp tục như thì bao giờ mới đặt hết stent? Hơn nữa, tắc mạch máu không chỉ ra ở phân nhánh mà còn có cả những vị trí thành mạch xơ vữa. Tất cả mạch máu ở tim đều bị kéo thẳng, nối đoạn, chiều dài có khi bằng chu vi của cả gian phòng. Vậy stent đặt ở đâu nữa? Do vậy, đặt stent tim không giải quyết được vấn đề tai biến mạch máu não và nhồi máu cơ tim. Có một cụ bà 70 tuổi được bạn gì thiệu đến gặp tôi, cụ bị bệnh mạch vành rất nặng, đã đặt 3 cái stent tại một bện viện nổi tiếng. Sau nửa năm đi kiểm tra lại phát hiện chỗ khác bị tắc, tiếp tục đặt stent. Nửa năm sau kiểm tra lại phát hiện niột chỗ nữa bị tắc, lại đặt stent. Với cơ thể đặt 5 chỗ stent, bà tìm đến tôi và nói: “Giáo sư Vương, ông khám giúp tôi với, sắp được nửa năm rồi”. Cụ bà đã dự đoán trước bệnh trạng rồi. Cụ đã bỏ ra không biết bao nhiêu tiền để chữa trị, nhưng vấn đề tim mạch vẫn không giải quyết được, vẫn tái phát. Leo cầu thang, đi lại hoạt động đối với cụ đều rất khó khăn. Sau khi được tôi tư vấn điều trị bằng dinh dưỡng, tới giờ đã hơn 2 năm rồi, bệnh của cụ không tái phát nữa, thậm chí cơ thể và tim ngày một khỏe hơn.

Tại sao bệnh tim mạch và não không chữa trị triệt để được ở bệnh viện mà dinh dưỡng lại có thể chữa được? Khi biết được nguyên nhân gốc rễ gây ra chứng bệnh này thì chúng ta hoàn toàn có thể chữa trị một cách rất đơn giản.

Như đã nêu trên, bệnh tim mạch phát sinh là do rối loạn chuyển hóa chất béo ở gan gây nên khiến mỡ máu cao, mỡ trong máu tích tụ và bám vào thành mạch. Vì vậy bệnh tim mạch không phải là nguyên nhân do bản thân mạch máu gây ra mà do gan quyết định, do hậu quả rối loạn chuyển hóa chất béo ở gan. Ống thoát nước nhà tôi cứ cách 3 năm lại phải thông một lần, nếu không sẽ bị tắc. Mạch máu của chúng ta cũng giống như ống thoát nước, tại sao dùng mấy chục năm không tắc? Cũng chẳng có ai lấy dây thép để chọc thông mạch máu. Tại sao lại không bi tắc? Thực ra, dù bạn không bao giờ thông mạch máu của mình, nhưng có người khác đã thông giúp bạn, đó chính là lá gan. Gan của chúng ta hàng ngày vẫn sản sinh ra các chất để thông mạch máu, giống như đội quét rác ngày đêm cần mẫn làm sạch các mảng xơ vữa bám trên thành mạch. Trong các chất gan sản sinh ra để thông mạch máu, có một chất rất phổ biến mà ai cũng biết đó là lecithin. Khi chức năng gan tốt, nó sẽ sản sinh ra lecithin đều đặn hàng ngày để đánh tan các mảng xơ vữa trong lòng mạch. Chức năng này của gan đã đảm nhận ngay cả khi bạn còn chưa chào đời. Thực tế, cho dù mỡ máu của bạn không cao thì vẫn có một lượng xơ vữa nhất định bám trên thành mạch. Nhưng do chức năng gan của bạn tốt nên nó đã giúp bạn chuẩn bị một đội quét dọn rất chăm chỉ, cho dù thành mạch của bạn có chút rác bẩn thì nó cũng nhanh chóng bị dọn sạch. Do vậy quá trình này hình thành nên sự cân bằng giữa các mảng xơ vữa và quá trình làm sạch chúng. Nếu sự cân bằng này được duy trì liên tục thì mạch máu của bạn chẳng bao giờ bị tắc nghẽn và luôn duy trì ở trạng thái tốt nhất. Nhưng khi gan gặp sự cố, tình hình sẽ thay đổi. Cân bằng này bị phá vỡ, lecithin và đội quân làm sạch bị giảm sút, lúc này mỡ máu sẽ cao. Một mặt tốc độ và khả năng làm sạch mảng xơ vữa bị giảm đi, mặt khác các cholesterol và các chất béo khác sẽ nhanh chóng tạo mảng xơ vữa và bám lên thành mạch. Lúc này thành mạch máu nhiều rác bẩn, lòng mạch bị tắc nghẽn, bệnh tim

mạch phát sinh. Thực tế cho thấy dù bạn không bị mỡ máu cao nhưng chỉ cần chức năng gan của bạn kém, không đủ sức để sản sinh ra đội quân làm sạch thì bệnh tim mạch vẫn phát sinh như bình thường. Do vậy, muốn chữa tri triệt để bệnh tim mạch và tai biến nhất thiết phải bắt đầu từ việc bảo vệ lá gan, giúp gan duy trì được chức năng chuyển hóa bình thường. Hãy cung cấp cho gan dưỡng chất để sản sinh ra đội làm sạch, giúp gan sản sinh ra nhiều chất đánh tan các mảng xơ vữa và lại được chính gan đào thải ra ngoài. Các mảng xơ vữa bám trong lòng mạch liên tục bị quét sạch, cuối cùng bệnh lý tim mạch và tai biến có thể chữa khỏi.

Tim mạch và tai biến là những bệnh gây tử vong hàng đầu trên thế giới mà lại có thể chữa trị đơn giản như vậy. Cống hiến của dinh dưỡng học đã giúp con người làm được những điều tưởng như không thể. Một cụ 70 tuổi được con dâu đưa đến gặp tôi, con dâu cụ rất tốt, rất hiếu thuận. Cả hai mẹ con đều trong tình trạng mệt mỏi, lo lắng bất an, khi hỏi ra mới biết 3 tháng gần đây cả nhà chẳng ai có thể ngủ ngon được một đêm vì bệnh thiếu máu cơ tim của cụ thường xuyên tái phát, mà lại toàn về đêm. Mỗi lần phát bệnh là phải nhập viện ngay lập tức. Việc này khiến cả nhà ăn không ngon, ngủ không yên, mệt mỏi, điêu đứng. Lúc này mọi người mới thấy được tầm quan trọng của sức khỏe. Cuối cùng không chịu được nữa, cụ quyết định nằm lại viện, mặc dù vậy bệnh vẫn liên tục tái phát. Người nhà vì thế mà lại phải túc trực trong viện, vừa đi làm, vừa chăm người bệnh, mệt mỏi vô cùng. Do đó, yêu thương bản thân, chăm lo cho sức khỏe chính mình là trách nhiệm của mỗi chúng ta. Như thế là tốt cho cả mình và người thân. Tôi đã dùng kiến thức về dinh dưỡng để tư vấn và điều trị cho cụ, sau khi củng cố chức năng gan và làm sạch lòng mạch, sau 3 tháng, tình trạng đã thay đổi theo chiều hướng tốt, tim không bị thiếu máu. Vốn trước đây cụ không ngủ nằm được mà phải ngủ ngồi và không dám cởi áo, bây giờ cụ có thể ngủ nằm và ngủ rất ngon. Trước đây phải có người trông bên cạnh, không đi xuống cầu thang được, vậy mà bây giờ có thể tự đi bộ xuống cầu thang đi dạo công viên. Cụ giờ đã có thể đi chợ mua đồ về nấu cơm cho cả nhà vì mọi người trong gia đình đều đi làm rất bận rộn, chỉ có cụ là nhiều thời gian nhất.

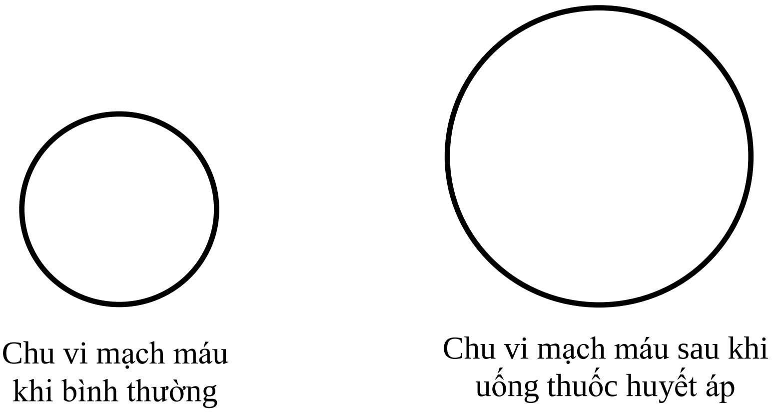
Sau khi mỡ máu lên cao, rất nhiều bệnh nhân theo tư vấn của bác sĩ uống thuốc tây để hạ mỡ máu. Hiện nay trong các loại thuốc hạ mỡ máu đều có thành phần gây hại cho gan và thận. Như đã phân tích, mỡ máu cao là do gan có vấn đề, để giảm mỡ máu, lại dùng thuốc tây tăng gánh nặng cho gan, điều này rất không hợp lý, cũng không nên chút nào. Bởi lẽ khi gan đã bị tổn thương thêm, chức năng gan cũng không những không cải thiện hơn mà còn ngày một kém đi. Khi người bệnh dừng không uống thuốc nữa, mỡ máu có khi còn lên cao hơn trước lúc dùng thuốc. Như thế thì việc uống thuốc giảm mỡ máu chẳng có ý nghĩa gì cả. Cần phải hiểu một điều, mỡ máu cao là một biểu hiện của rối loại chuyển hóa chất béo gan.

b.2. Huyết áp cao

Một sát thủ thầm lặng trong hệ tuần hoàn đó là cao huyết áp. Bệnh huyết áp cao chia làm hai loại, nguyên phát và thứ phát. Cao huyết áp nguyên phát là đơn thuần do huyết áp lên cao, không có liên quan gì đến các bệnh lý khác. Cao huyết áp thứ phát có liên quan đến các bệnh lý như viêm thận... dẫn đến huyết áp cao.

Ở đây chúng ta chỉ thảo luận về cao huyết áp nguyên phát. Cho dù y học có nói cao huyết áp có thể do di truyền, ăn mặn, áp lực tinh thần... nhưng cho dù thế nào đi nữa,

huyết áp cao đều do đàn hồi mạch máu kém, lúc cần co thì không co, lúc cần giãn thì không giãn. Trong y học gọi hiện tượng này là giảm sút đàn hồi của mạch máu, có nghĩa là cùng với lưu lượng máu nhiều hay ít mạch máu sẽ tự điều chỉnh đường kính của nó, cần co thì co, cần giãn thì giãn để duy trì huyết áp ổn định. Lấy ví dụ, một cánh cửa, một người qua được, cửa đủ rộng không áp lực gì nhưng nếu mười người một lúc qua cánh cửa đó, khung cửa sẽ phải chịu áp lực, thậm chí sẽ đổ vỡ. Nhưng nếu cánh cửa có độ đàn hồi, mười người một lúc cửa vẫn giãn ra được, áp lực đã giảm xuống. Nếu mạch máu giảm sút khả năng đàn hồi này, huyết áp sẽ tăng cao. Vì thế nguyên nhân sâu xa của cao huyết áp là do đàn hồi mạch máu kém. Lứa tuổi phát bệnh của hầu hết các bệnh nhân bị cao huyết áp đã nói lên hiện tượng này. Cao huyết áp thường xảy ra với người trung và cao tuổi, rất ít khi xảy ra ở người trẻ tuổi. Bởi vì ở lứa tuổi thanh niên độ đàn hồi của mạch máu còn rất tốt, khả năng điều hòa co giãn mạch vẫn tốt, nhưng người trung niên và cao tuổi mạch máu bị lão hóa, độ đàn hồi giảm sút, do vậy phương pháp điều trị bệnh cao huyết áp đúng đắn nhất là cải thiện độ đàn hồi của mạch máu, giúp mạch máu trở về trạng thái bình thường, chứ không phải cách điều trị như y học hiện đại vẫn đang áp dụng.



Hình 18: Kích thước mạch máu thay đổi sau khi uống thuốc huyet áp

Ở bệnh viện, huyết áp cao được chữa trị như thế nào? Các bác sĩ đều sử dụng thuốc hạ áp và đại đa số các thuốc hạ áp đều có tác dụng làm giãn mạch máu (Hình 18). Rất rõ ràng, vòng tròn nhỏ là chu vi mạch máu lúc bình thường, giống như lúc chúng ta đi dạo bộ, hai tay buông thõng đi khoan thai nhẹ nhàng. Nhưng nếu bạn giơ 2 tay lên và đi bộ thì chỉ một lát thôi bạn đã mệt rồi, khi đó bạn sẽ tự hạ tay xuống cho đỡ mỏi. Cũng nguyên lý như vậy, dưới tác dụng của thuốc hạ áp, mạch máu sẽ bị giãn ra một cách bị động, lâu dần mạch máu sẽ yếu đi và muốn trở về trạng thái ban đầu. Như vậy huyết áp lại lên cao, vì thế để mạch máu "ngoan ngoãn" nghe lời duy trì độ giãn cần thiết thì người bệnh bắt buộc phải tăng liều thuốc hạ áp. Lúc đầu chỉ uống nửa viên, sau phải tăng lên cả viên, vẫn chưa ổn lại tăng lên 2 viên, nếu chưa ổn phải đổi thuốc liều cao hơn, thậm chí phải dùng kết hợp nhiều loại thuốc hạ áp. Mục đích của việc uống thuốc rất đơn giản, giúp duy trì độ giãn mạch cần thiết để máu lưu thông. Lúc này mạch máu đã trở nên yếu hơn, mệt hơn, thời gian kéo dài sẽ khiến một số thành phần trên thành mạch máu thay đổi hoặc mất đi. Nếu con người làm việc quá sức và tử vong thì gọi là tử vong do làm việc quá sức, còn thành phần nào đó trong cơ thể phải

làm việc quá sức và chết đi thì y học gọi đó là hiện tượng tế bào teo lại do thiếu dinh dưỡng. Dưới tác động của thuốc hạ áp, mạch máu bị căng trong thời gian dài sẽ khiến thành phần trên thành mạch, đặc biệt là cơ trơn bị teo lại và biến tính thành mạch, khiến khả năng co giãn thành mạch giảm sút, mạch máu ngày càng mỏng và dễ bị vỡ gây xuất huyết.

Do dó, uống thuốc huyết áp không giải quyết được vấn đề của bệnh lý, mặc dù người bệnh vẫn chăm chỉ uống thuốc hàng ngày để duy trì huyết áp ổn định nhưng do thành mạch ngày một yếu đi, cuối cùng người bệnh vẫn ra đi vì bệnh huyết áp cao. Bạn có thể đến khoa ngoại chuyên khoa thần kinh trong bệnh viện sẽ rõ, rất nhiều bệnh nhân đã dùng thuốc huyết áp điều trị nhưng vẫn bị xuất huyết não, nguyên nhân chính là tính đàn hồi của mạch máu giảm sút.

Y học dinh dưỡng có thể điều trị bệnh cao huyết áp một cách đơn giản, bởi vì nguyên nhân gốc rễ gây nên bệnh cao huyết áp là độ đàn hồi thành mạch giảm sút, vậy ta chỉ việc cải thiện tính đàn hồi của thành mạch là xong. Đàn hồi của thành mạch kém nhất định do kết cấu trên thành mạch bị tổn thương hoặc thành phần tổ chức thành mạch gặp vấn đề nào đó, vậy phải cải thiện từ dinh dưỡng cung cấp cho thành mạch là được. Khi thành mạch nhận đầy đủ dinh dưỡng, đặc biệt là những dưỡng chất để cấu tạo nên thành mạch như protein, vitamin nhóm B, vitamin C và Canxi & Magie, lúc này nó sẽ tự dựa vào cơ chế phục hồi của cơ thể để phục hồi. Khi kết cấu tốt lên, phục hồi được tính đàn hồi và co giãn, lúc đó huyết áp cao sẽ tự khắc được trị khỏi.

Dùng dinh dưỡng để chữa trị bệnh cao huyết áp, người bệnh phải mất một khoảng thời gian, có người chỉ cần 2 tuần là khỏi, có người phải nửa năm, có người lại phải hơn 1 năm, thậm chí có người phải vài năm, điều này phụ thuộc vào mức độ tổn thương của thành mạch nặng hay nhẹ. Nếu nặng thời gian phục hồi cần lâu hơn, nếu nhẹ thời gian chữa trị ngắn hơn. Hệ thống mạch máu trên cơ thể vô cùng lớn, khi bị tổn thương nặng phải cần một lượng dinh dưỡng rất lớn mới có thể phục hồi, do vậy thời gian phải lâu hơn là điều dễ hiểu.

Khi dùng dinh dưỡng để chữa trị bệnh cao huyết áp, mặc dù trong thời gian đầu chưa có hiểu hiện rõ rệt của việc cải thiện nhưng nó vẫn có ý nghĩa vô cùng to lớn cho cơ thể, bởi vì cùng với việc sử dụng dinh dưỡng đều đặn, thành mạch của bạn đã được củng cố nên không dễ bị tai biến mạch máu não, có thể ngăn chặn và cải thiện từng bước những biến chứng nguy hiểm của cao huyết áp như bệnh lý về thận... Chỉ cần bạn kiên trì sử dụng dinh dưỡng đều đặn, nhất định sẽ có ngày bệnh cao huyết áp và các biến chứng khó lường của bệnh sẽ được chữa khỏi.

3. Chuyển hóa đường trong gan

Gan là trung tâm chuyển hóa đường của cơ thể. Tại đường ruột, tinh bột trong thực phẩm sẽ được tiêu hóa chuyển thành đường glucose để cơ thể hấp thu, sau khi đi vào cơ thể, đường glucose sẽ được tổng hợp thành glycogen tại gan và các cơ bắp. Glycogen chính là thể tích trữ trong cơ thể của đường glucose. Có thể hình dung đóng gói, nén chặt glucose lại thì thành các glycogen.

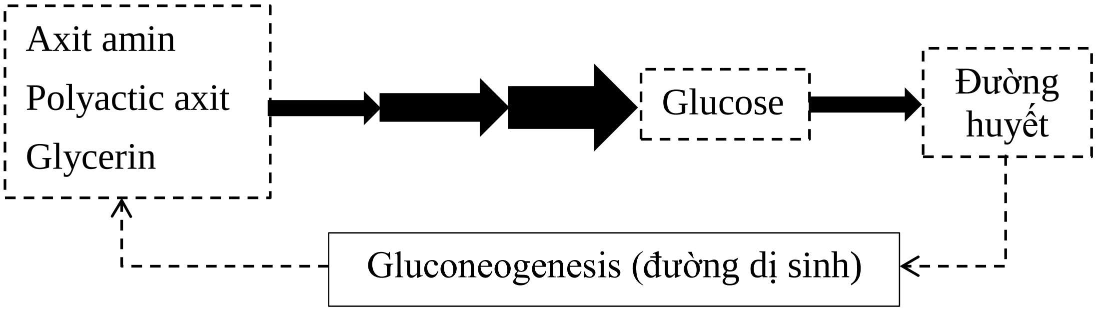
Cơ thể có 2 loại glycogen, glycogen trong cơ bắp và glycogen trong gan. Glycogen trong cơ bắp sẽ giúp tạo năng lượng cho cơ bắp hoạt động, còn glycogen trong gan chỉ có duy nhất một chức năng là ổn định đường huyết. Tại sao đường huyết phải ổn định

không được cao quá mà cũng không được thấp quá? Vì sự tồn tại của đường huyết là để cung cấp năng lượng cho não, hồng cầu và tủy xương. Đường huyết thấp, não của bạn sẽ không đủ năng lượng để hoạt động, bạn sẽ dễ bị hoa mắt chóng mặt, thậm chí ngất xỉu. Đường huyết cao, một mặt cơ thể sẽ thải đường ra ngoài qua nước tiểu khiến lãng phí, mặt khác các tế bào trong cơ thể bị đẩy đến tình trạng thẩm thấu cao độ, rất nhiều phản xạ của tế bào không phản ứng kịp khiến nhiều bệnh lý khác phát sinh. Do đó phải duy trì đường huyết ổn định, mà bộ phận chịu trách nhiệm duy trì đường huyết ổn định trong máu là cơ quan nào? Đó chính là gan. Do vậy, gan chính là trung tâm chuyển hóa đường.

a) <u>Điều trị đường huyết thấp</u>

Khi đường huyết thấp, gan lập tức sản sinh ra glycogen trong gan để đưa vào máu duy trì đường huyết ổn định. Nhưng glycogen trong gan rất có hạn, chỉ khoảng 70g, mà hàng ngày não bộ đã tiêu hao 120g đường glucose. Rồi tế bào hồng cầu, tim, tủy... cũng tiêu hao một lượng lớn đường glucose. Do vậy glucose gan thông thường chỉ có thể cung cấp glucose cho cơ thể trong vòng hơn 10 giờ đồng hồ. Nếu trong tình trạng hoạt động vận động nhiều thì chỉ trong vòng nửa tiếng là đã dùng hết. Tuy nhiên chúng ta đều quan sát thấy các vận động viên marăthon mỗi lần chạy đều hơn 2 tiếng nhưng không vì glycogen gan thiếu hụt mà ngất xỉu. Người ăn kiêng, một ngày có thể chẳng ăn thực phẩm gì, cả ngày chẳng đưa chút đường nào vào cơ thể, vậy mà họ vẫn không bị ngất xỉu. Vậy là tại sao?

Cuối cùng là do cơ chế sản sinh ra đường của cơ thể, gọi là gluconeogenesis (đường dị sinh), thuật ngữ này có nghĩa là đường sinh ra không theo con đường chính thống. Chính thống là từ glycogen phân giải thành glucose. Còn đường dị sinh là được cơ thể lấy các axit amin, polylactic axit (PLA), glycerin làm nguyên liệu để tổng hợp nên glucose. Đường dị sinh nằm trong gan, thực tế mà nói thì đường glucose của gan được tổng hợp chủ yếu qua con đường dị sinh này. Do vậy nếu người bệnh bị đường huyết thấp thì nguyên nhân chủ yếu là do chức năng của đường dị sinh trong gan bị giảm sút (Hình 19).



Hình 19: Quá trình điều chỉnh đường huyết khi đường gan chuyển hóa qua đường dị sinh

Bác sĩ làm nào để điều trị bệnh đường huyết thấp? Trong bệnh viện, bác sĩ điều trị bằng cách tiêm đường glucose cho bệnh nhân để tăng đường huyết. Phương pháp này không bao giờ cải thiện được chức năng của đường dị sinh trong gan, do vậy cũng sẽ không thể điều trị triệt để vấn đề đường huyết thấp cho người bệnh. Chúng ta thường hay gặp những trường hợp ngất xỉu do hạ đường huyết phải đưa vào viện cấp cứu, bác

sĩ tiêm cho một mũi đường glucose thế là tỉnh. Lần sau cũng hạ đường huyết ngất xỉu đến viện cấp cứu tiêm đường glucose xong lại tỉnh. Tình trạng này cứ liên tục tái phát.

Thực tế, hạ đường huyết là hiện tượng vô cùng nguy hiểm vì người bệnh sẽ tự dưng ngất xỉu không biết gì hết và rất dễ dẫn đến những tổn thương khác nguy hiểm đến tính mạng. Có người đang đứng bỗng nhiên ngất xỉu do hạ đường huyết, ngã chảy cả máu đầu. Có người hạ đường huyết ngất xỉu chỗ vắng người không ai biết để kịp thời đưa đi cấp cứu dẫn đến hậu quả tử vong. Hãy thử tưởng tượng nếu đang lái xe mà người lái gặp tình trạng này thì chuyện gì sẽ xảy ra. Do đó, đường huyết thấp cần phải được điều trị triệt để, và thực tế có thể điều trị khỏi một cách đơn giản. Bởi lẽ chúng ta biết rõ người hay bị hạ đường huyết là do chức năng của đường dị sinh trong gan bị giảm sút. Ví dụ, có rất nhiều người không ăn sáng, nhưng chỉ có bạn là bị hạ đường huyết chứ không phải tất những người nhịn ăn sáng đều bị, vì thế vấn đề ở đây là cá nhân bạn, cụ thể là gan của bạn. Chúng ta có thể làm một so sánh thực nghiệm rất lý thú. Mọi người chỉ uống nước mà không ăn cơm, nếu ai bị hạ đường huyết trước thì gan của người đó kém nhất. Cứ theo thứ tự như vậy, người nào trụ lại được đến cuối cùng thì người đó gan khỏe nhất. So sánh như vậy chúng ta chưa thấy hết tính nghiêm trọng của vấn đề, nhưng ít ra nó cũng nói lên rằng người bị hạ đường huyết đầu tiên là người có chức năng đường dị sinh ở gan kém nhất.

Vậy đường huyết thấp điều trị như thế nào? Đáp án chính xác nhất vẫn là bảo vệ gan. Giúp gan cải thiện chức năng của đường dị sinh. Như đã nói phần trên, nguyên liệu của đường dị sinh là axit amin, polylactic axit và glycerin. Những dưỡng chất này phải luôn sẵn sàng có trong cơ thể nên nguyên liệu không thể thiếu. Nguyên nhân dẫn đến quá trình tổng hợp đường dị sinh bị bất thường chỉ có một, đó là do thiếu hụt các enzyme và coenzyme cần thiết để tổng bợp các nguyên liệu trên thành glucose. Bản chất của các enzyme và coenzyme chính là protein, vitamin và khoáng chất... Do đó, cung cấp dinh dưỡng cho người bệnh, đảm bảo đủ các enzyme và coenzyme cho đường dị sinh thì bệnh đường huyết thấp hoàn toàn có thể điều trị khỏi.

b) <u>Điều trị bệnh tiểu đường</u>

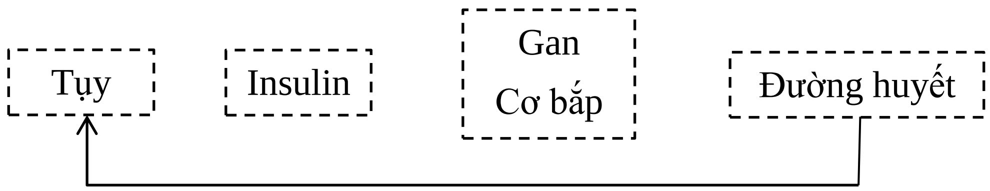
Vấn đề khác của đường huyết là đường huyết cao, dẫn đến tiểu đường. Bệnh tiểu đường là 1 trong 3 bệnh dẫn đầu về tỷ lệ tử vong, chỉ xếp sau bệnh tim mạch và ung thư. Trên thế giới có khoảng 200 triệu người mắc bệnh tiểu đường. Trung Quốc đứng thứ 2 trên thế giới về tỷ lệ bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường, chiếm khoảng 40 triệu người. Để mọi người ý thức rõ về căn bệnh này, Tổ chức Y tế Thế giới đã có ngày dành cho người bệnh tiểu đường. Dưới góc độ lâm sàng, đại đa số người bệnh mắc tiểu đường tuýp 2. Do đó cuốn sách này chỉ thảo luận với độc giả các vấn đề bệnh tiểu đường tuýp 2, gọi tắt là bệnh tiểu đường.

Cho đến nay, hầu hết các lập luận của ngành y, bác sĩ và các nhà dinh dưỡng học đều cho rằng bệnh tiểu đường tuýp 2 là do bất thường của thụ thể insulin trong tuyến tụy gây ra. Và trong cuốn sách này, tôi muốn gửi đến độc giả một cái nhìn mới mẻ hơn về bệnh tiểu đường. Tôi cho rằng những quan điểm lập luận như trên đều chưa chính xác, thậm chí còn sai lầm. Nguyên nhân gây nên bệnh tiểu đường không phải do insulin hay do tuyến tụy mà gốc rễ ban đầu là do gan. Có lẽ do định hướng nhầm từ kết luận của tiểu đường tuýp 1 cho rằng nguyên nhân gây bệnh là do các tế bào insulin chết đi và biến mất, do đó mọi người đã quên khái niệm nguyên nhân sâu xa của bệnh tiểu

đường tuýp 2 là do bất thường của tuyến tụy và insulin. Có một vài bằng chứng lâm sàng không ủng hộ cho quan điểm này.

Thứ nhất, giai đoạn đầu của bệnh tiểu đường, đặc biệt thời kỳ ủ bệnh, insulin ở người bệnh sẽ tăng cao, ít thì cũng bằng với ngưỡng chuẩn. Vì vẫn trong ngưỡng chuẩn nên cũng có thể chứng minh rằng chức năng tuyến tụy vẫn bình thường, không thể đổ tội cho nguyên nhân gây tiểu đường là do tuyến tụy hay insulin. Khi đến giai đoạn sau của bệnh, insulin giảm xuống cũng là điều dễ hiểu vì bệnh tiểu đường khiến các mạch máu trên khắp cơ thể bị biến đổi và tất nhiên cũng sẽ ảnh hưởng đến mạch máu trong tuyến tụy, từ đó sẽ khiến tuyến tụy bị suy giảm chức năng. Thứ hai, người mắc bệnh tiểu đường ít nhất có 3 chức năng rối loạn đó là rối loạn chức năng chuyển hóa đạm, chất béo và đường. Có thể nói tiểu đường là một loại bệnh về rối loạn chức năng chuyển hóa rất nghiêm trọng của cơ thể. Lúc này các chức năng chuyển hóa của cơ thể người bệnh đều bị rối loạn. Trong 3 rối loạn chức năng chuyển hóa thì rối loạn chuyển hóa chất đạm (protein) xuất hiện đầu tiên, nhưng rối loạn này lại không dễ bị phát hiện ra hoặc chú ý đến. Tiếp đến là rối loạn chuyển hóa chất béo và chất đường bởi vì quá trình chuyển hóa 2 chất này cần phải có enzyme sinh ra trong quá trình chuyển hóa chất đạm. Thiếu hụt enzyme này là một trong những nguyên nhân dẫn đến rối loạn chuyển hóa chất béo và chất đường. Như đã phân tích ở phần trước, người béo phì, người mỡ máu cao đều do thiếu chất đạm. Họ đều là do tỷ lệ tạo mỡ nhanh còn tốc độ đốt cháy chuyển hóa mỡ lại bị chậm. Dưới góc độ lâm sàng thì với nguyên lý này việc chuyển hóa đường cũng gặp khó khăn dẫn đến bệnh tiểu đường, và cũng dưới góc độ lâm sàng những rối loạn chuyển hóa chất béo như mỡ rnáu cao đều xuất hiện trước khi đường huyết cao xuất hiện. Do vậy 3 rối loạn chuyển hóa nêu trên của người mắc bệnh tiểu đường không phải do rối loạn sản sinh insulin của tuyến tụy gây ra. Hơn thế nữa, giai đoạn đầu bệnh tiểu đường, insulin vẫn tiết ra bình thường. Thứ ba, gan mới là trung tâm chuyển hóa chất đạm, chất béo, chất đường. Vì vậy, chỉ khi chức năng gan gặp vấn đề thì việc chuyển hóa 3 chất trên mới bị rối loạn. Từ việc điều chỉnh insulin trong đường huyết, có thể thấy rằng rối loạn chức năng gan đóng vai trò quan trọng trong nguyên nhân dẫn đến bệnh tiểu đường (Hình 20). Khi đường huyết tăng, tuyến tụy sẽ cảm nhận được và tiết ra nhiều insulin hơn, tác dụng của insulin là thông báo với gan, cơ bắp phải mau chóng thu dọn hết lượng đường dư thừa trong máu, điều khiển các cơ quan cùng nhau hành động, như vậy đường huyết sẽ giảm xuống. Trong lúc điều khiển các cơ quan, chủ yếu là sau khi chức năng gan bị rối loạn, do khả năng tổng hợp glycogen của đường dị sinh bị giảm sút dẫn đến khả năng tiếp nhận lại đường huyết của gan bị giảm sút và khiến cho đường huyết lên cao. Tại sao là gan chứ không phải là cơ bắp? Bởi vì cơ quan điều chỉnh đường huyết chủ yếu là gan chứ không phải cơ bắp, mặt khác sau khi đường huyết cao, gan sẽ tổng hợp nên glycogen qua đường dị sinh, tức là bọc lấy các phân tử đường glucose trong máu và tích lại ở gan. Ngoài ra, gan còn chuyển hóa lượng đường dư thừa thành chất béo và tích trữ trong gan. Khi chúng ta không hiểu những chi tiết này, nói đến bệnh tiểu đường là nghĩ ngay đến đường huyết cao, thế nên chúng ta mới thấy khi chưa trị lâm sàng bác sĩ vẫn cho uống thuốc hạ đường huyết hoặc tiêm insulin để ổn định đường huyết, nhưng bác sĩ lại không đoái hoài gì đến rối loạn chuyển hóa chất đạm và chất béo. Thế nên người bệnh rất nghe lời bác sĩ chăm chỉ uống thuốc hạ đường huyết, cuối cùng những biến chứng của bệnh vẫn phát sinh, nguyên nhân do chỉ tập trung giảm đường huyết mà không có biện pháp nào để khắc phục 3 rối loạn chuyển hóa kia. Vẻ ngoài thấy

đường huyết được duy trì ổn định, nhưng thực tế thì tình trạng bệnh của bệnh nhân ngày một nặng hơn.



Hình 20: Quá trình insulin điều tiết đường huyết

Nói đến đây, tôi nghĩ bạn đã biết cách điều trị bệnh tiểu đường rồi. "Chỉ có điều chỉnh chức năng chuyển hóa chất đạm, chất béo, chất đường của gan mới giúp đường huyết ổn định, bệnh nhân tiểu đường mới chữa trị triệt để tận gốc căn bệnh". Muốn cải thiện rối loạn chuyển hóa thì chỉ có dinh dưỡng mới có thể đảm nhận được trách nhiệm nặng nề này. Một mặt dinh dưỡng sẽ giúp chữa lành các tế bào gan đã bị tổn thương thông qua khả năng tự phục hồi của nó, mặt khác dinh dưỡng sẽ giúp cung cấp đầy đủ những enzyme và coenzyme cần thiết cho các phản ứng trong tế bào gan, nhờ đó chức năng của gan sẽ được phục hồi.

Bệnh tiểu đường không phải là bệnh chung thân. Hơn nữa về lý thuyết thì bệnh tiểu đường 100% có thể chữa trị được. Tại sao là trên lý thuyết chứ không phải thực tế? Bởi vì rất nhiều bệnh nhân tiểu đường không tin rằng dinh dưỡng có thể giúp họ chữa khỏi bệnh tiểu đường, do vậy mà họ không kiên trì sử dụng dinh dưỡng. Dùng dinh dưỡng để chữa bệnh mà không khỏi chỉ có 2 nguyên nhân, thứ nhất là lượng dùng không đủ, thứ hai là thời gian không đủ. Sau khi dùng dinh dưỡng để điều trị tiểu đường thì kết quả mỗi bệnh nhân khác nhau, có người chỉ cần 3 tháng đã khỏi. Có một cụ bà 70 tuổi đồng ý dùng dinh dưỡng để điều trị tiểu đường, 3 tháng sau chỉ số đường huyết của cụ từ 14.24 hạ xuống 6.5. Hiện nay dưới sự hướng dẫn của tôi, người cải thiện với tốc độ nhanh nhất là một phụ nữ họ Trần 60 tuổi. Lần đầu khi gặp bà, hàng ngày bà phải tiêm 42 đơn vị insulin vào người, sau khi dùng dinh dưỡng 1 tuần, con số này đã giảm từ 42 xuống còn 22 đơn vị insulin. Tất nhiên nếu hạ xuống thấp nữa sẽ chuyển sang đường huyết thấp. Ngoài ra, có người phải mất 1 đến 2 năm, hoặc 2 đến 3 năm đường huyết mới hạ được. Điều này do mức độ tổn thương ở gan của mỗi bệnh nhân là khác nhau, vì thế thời gian để chữa lành cũng khác nhau. Chỉ cần kiên trì sử dụng dinh dưỡng, bệnh tiểu đường nhất định chữa khỏi.

Cho dù đường huyết không thể phục hồi ở mức độ ổn định trong thời gian ngắn, vậy thì việc dùng dinh dưỡng có ý nghĩa gì không? Nó có ý nghĩa vô cùng to lớn, bởi vì dinh dưỡng có thể giúp người bệnh phòng chống các biến chứng khác của bệnh tiểu đường. Quan điểm này độc giả có thể hiểu được ở phần nói về cách điều trị các bệnh tim mạch đã nêu ở trên. Các biến chứng của bệnh tiểu đường như : tim mạch, biến chứng mắt, thận, lở loét chân tay… Thực tế thì đó là biểu hiện của cùng một bệnh lý từ các bộ phận khác nhau trên cơ thể gọi là bệnh về máu toàn thân. Và dinh dưỡng hoàn toàn có thể điều trị khỏi những bệnh về mạch máu này.

Một bệnh nhân nam của tôi là chủ cửa hàng dược 40 tuổi đã bị tiểu đường rất nặng hơn 10 năm liền, bắt đầu xuất hiện các biến chứng tiểu đường, 2 chân dưới bắt đầu đau nhức, đây là biểu hiện của biến chứng mạch máu chi dưới. Do anh ta có kinh nghiệm bán thuốc nhiều năm nên hiểu rất rõ hậu quả của tiểu đường và biến chứng tiểu đường, vì vậy mà rất bi quan với căn bệnh mắc phải. Bạn có thể tưởng tượng khi bản thân mắc bệnh nặng, thậm chí nguy hại đến tính mạng mà lại không có cách nào chữa khỏi, chẳng khác gì ngồi chờ chết, như vậy tinh thần sao có thể lạc quan được. Cuộc sống không còn hy vọng, khiến mọi việc chúng ta làm đều rất miễn cưỡng chẳng khác gì đi đày. Thông qua những chỉ dẫn điều trị bằng phương pháp dinh dưỡng học, hiện tượng đau nhức ở 2 chân của anh ta đã hết hẳn sau 2 tuần sử dụng dinh dưỡng. Mỗi lần thấy bệnh nhân tiểu đường của mình được điều trị ổn định và phần lớn là khỏi hẳn một cách nhẹ nhàng như vậy, tôi mới phát hiện và tin tưởng rằng **Y học Dinh dưỡng chính là hướng phát triển đúng đắn của dinh dưỡng học và y học hiện đại.**

Vậy mà y học ngày nay lại lấy việc kiêng cữ hạn chế trong ăn uống làm lời khuyên đầu tiên cho những bệnh nhân tiểu đường. Bệnh nhân tiểu đường không phải do 1 lần 2 lần ăn nhiều mà mắc bệnh, nguyên nhân chủ yếu là do mất cân bằng dinh dưỡng lâu ngày khiến gan bị tổn thương mãn tính. Việc kiêng khem không những không cải thiện được vấn đề mất cân bằng dinh dưỡng thậm chí còn khiến tình trạng bệnh nặng hơn. Nói cách khác, đại bộ phận người mắc bệnh tiểu đường bị "chết đói", vốn là phải dùng một lượng dinh dưỡng lớn để phục hồi chức năng gan và các bộ phận đã bị tổn thương thì lại hạn chế ăn uống khiến dinh dưỡng trong cơ thể bị thiếu hụt.

Người mắc bệnh tiểu đường không dễ dàng chấp nhận dùng dinh dưỡng điều trị nguyên nhân sâu xa là do vấn đề tài chính. Nếu uống thuốc hạ đường huyết, chi phí thấp nhất chỉ mất có 30,000đ một ngày, một tháng mất có 900,000đ. Còn dùng dinh dưỡng một tháng phải chi phí khoảng 6,000,000đ. Với 6,000,000đ này người bệnh có thể mua thuốc hạ đường huyết trong vòng 5 đến 6 năm vì thế mà họ khó có thể đầu tư chi phí này mua dinh dưỡng. Nhưng bản thân chúng ta phải rất rõ ràng một điều, nếu không dùng dinh dưỡng thì người bệnh tiểu đường cuối cùng phải mất 1 đến 2 khoản tiền lớn, đó là lúc biến chứng của tiểu đường vào giai đoạn nguy kịch, hơn thế khoản tiền lớn này cũng chưa chắc đã giúp người bệnh giải quyết được vấn đề và nó không còn ý nghĩa nhiều trong việc giúp người bệnh lấy lại sức khỏe nữa. Vì thế, khoản tiền này cách tốt nhất là hãy đầu tư vào việc mua dinh dưỡng sử dụng để có thể chữa trị bệnh tiểu đường triệt để. Như thế chất lượng cuộc sống và sinh mệnh của chúng ta được đảm bảo, bạn thấy sao?

4. Bệnh về cholesterol cao và hệ thống dẫn mật

Nói đến cholesterol, rất nhiều người ác cảm với nó, bởi vì mọi người đều biết cholesterol không tốt cho sức khỏe. Cholesterol cao sẽ dẫn đến xơ vữa động mạch, gây ra các bệnh tim mạch nghiêm trọng. Thực ra cholesterol là nguyên liệu tạo nên hormone giới tính. Không có cholesterol, hormone tuyến thượng thận không thể tiết ra vì cholesterol là nguyên liệu tổng hợp nên hormone này. Màng tế bào trên khắp cơ thể bạn được tạo nên từ cholesterol, nếu không có cholesterol, màng tế bào của cơ thể sẽ không hoàn chỉnh và không linh hoạt được. Cholesterol là nguyên liệu tạo nên axit trong dịch mật. Axit mật là nguyên liệu chính của dịch mật. Dịch mật có thể chuyển hóa chất béo thực ra là nhờ tác dụng của axit dịch mật, chính axit dịch mật đã giúp

phân nhỏ chất béo thành những hạt mỡ li ti trong đường ruột của cơ thể, góp phần tiêu hóa chất béo.

Bác sĩ biết rõ khi cholesterol trong máu cao sẽ nguy hại đến sức khỏe, cho nên cứ bệnh nhân nào cholesterol cao là bác sĩ cho lời khuyên không nên ăn những thực phẩm chứa nhiều cholesterol như trứng gà, nội tạng động vật, hải sản... Chúng ta phải hiểu một nguyên lý là quan điểm sai lầm và kiến thức đúng đắn đều được lan truyền, nhưng nếu một quan điểm sai lầm lan truyền rộng ra sẽ hại không biết bao nhiêu người, còn một kiến thức đúng được lan truyền sẽ cứu sống không biết bao nhiêu người. Ví dụ, cholesterol của bạn cao có liên quan gì đến trừng gà? Trứng gà có vai trò vô cùng quan trọng trong việc duy trì nòi giống của người dân Trung Hoa, vì Trung Quốc là một nước nông nghiệp, chăn nuôi không phát triển, đại bộ phận người dân trên lãnh thổ Trung Quốc đều dựa vào trứng gà là nguồn cung cấp đạm chủ yếu cho cơ thể. Trước đây khi phụ nữ mang thai hoặc sắp sinh con thì cảnh tượng chúng ta hay gặp nhất là từng làn từng làn trứng gà được mang đến biếu, sinh con xong cũng lấy trứng gà làm nguồn cung cấp đạm chính cho cơ thể. Trẻ nhỏ bổ sung dinh dưỡng cũng ưu tiên đầu tiên là lòng đỏ trứng gà. Bạn có thấy trứng gà đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc duy trì bảo tồn nòi giống của người dân Trung Hoa? Trước đây cholesterol trong trứng gà không cao, bây giờ ăn trứng gà là cholesterol cao. Gà vẫn là gà, trứng vẫn là trứng, vậy theo bạn cholesterol cao là do bản thân bạn hay do trứng gà?

Thực ra 2/3 lượng cholesterol trong cơ thể người do gan tạo ra, tôi cho rằng đây là cách mà cơ thể tự bảo vệ mình, bởi vì cholesterol quá quan trọng với sức khỏe. Cơ thể lo lắng không có đủ cholesterol từ nguồn thực phẩm chúng ta ăn hàng ngày vì chỉ có 1/3 lượng cholesterol được đưa vào cơ thể qua thực phẩm, mà nếu cholesterol trong thực phẩm càng ít thì chức năng sản sinh cholesterol của gan hoạt động càng mạnh. Theo dõi kết quả của một số người trong cuộc sống hàng ngày sẽ biết nguyên nhân cholesterol cao. Có người không ăn cái này không ăn cái kia vì sợ chứa nhiều cholesterol, kết cục là chính người đó lượng cholesterol trong máu lại cao hơn bất kỳ ai. Có nhiều người không thích thực phẩm cholesterol cao như thịt, trứng, sữa, chỉ ăn chay khiến cơ thể càng gầy gò, nhưng kiểm tra vẫn bị cholesterol cao. Tôi vẫn thường nói những người như vậy bệnh thật oan uổng, không ăn thực phẩm chứa nhiều cholesterol tại sao vẫn bị cholesterol máu cao? Nguyên nhân rất giản đơn, thiếu hụt chất đạm lâu ngày sẽ khiến các chức năng của gan bị tổn thương. Một mặt do thực phẩm họ ăn quá ít cholesterol nên gan phải hoạt động nhiều để sinh ra cholesterol cho cơ thể sử dụng, mặt khác do thiếu hụt dinh dưỡng lâu ngày, đặc biệt là những nguồn dinh dưỡng có chất đạm làm chủ đạo bị thiếu hụt khiến việc bài tiết cholesterol gặp khó khăn, do đó cholesterol bị tắc ứ trong cơ thể, hậu quả là cholesterol trong máu cao.

Cơ thể chỉ có một con đường để bài tiết cholesterol, đó là được hoàn tan trong dịch mật và được bài tiết qua dịch mật, từ ống mật đưa xuống đường ruột và đẩy ra ngoài cơ thể. Khả năng hòa tan cholesterol trong dịch mật có liên quan mật thiết tới hàm lượng lecithin có trong dịch mật. Có nghĩa là hàm lượng lecithin trong dịch mật càng cao thì khả năng hòa tan cholesterol trong dịch mật càng cao, do vậy lượng cholesterol được bài tiết ra ngoài càng nhiều. Lecithin do gan sản sinh ra, vì thế tổng hợp nên lecithin cần phải có các chất dinh dưỡng như protein, vitamin B, magie, choline, inositol. Khi các chất dinh dưỡng bị thiếu hụt, chức năng gan bị tổn thương, khả năng tổng hợp nên lecithin của gan bị giảm sút, tỷ lệ lecithin trong dịch mật sẽ ít đi, như vậy

sẽ dẫn đến 2 kết quả, một là cholesterol tích tụ trong cơ thể, không bài tiết được ra ngoài khiến cholesterol máu cao; hai là cholesterol trong dịch mật không ổn định, dễ bị kết sỏi trong dịch mật. Hơn nữa, hàm lượng lecithin trong dịch mật giảm đi sẽ kích thích mạnh vào hoạt động của dịch mật, khiến tổn thương tới ống mật và túi mật. Do vậy các bệnh lý về hệ thống ống dẫn mật đều do gan không tốt gây ra. Muốn trị khỏi bệnh lý về ống mật, phải bắt đầu từ việc bảo vệ gan, dùng dinh dưỡng để bảo vệ gan, giúp cho các thành phần trong dịch mật có tỷ lệ hợp lý, như thế vấn đề của ống mật sẽ tự nhiên được giải quyết. Thậm chí một số trường hợp kết sỏi cũng có thể đánh tan bằng phương pháp này.

Nối đến đây điều thú vị bắt đầu xuất hiện, hóa ra nguyên nhân của bệnh lý về tim mạch tuần hoàn và hệ thống ống mật đều do một nguồn gốc phát sinh, đó là bệnh gan. Vì "đội quét dọn" mà đại diện là lecithin được gan tổng hợp ít đi khiến mạch máu bị tắc nghẽn, bệnh lý tuần hoàn tim mạch phát sinh. Vẫn là do lecithin tổng hợp từ gan bị ít đi dẫn đến các bệnh lý về ống mật như sỏi mật và viêm túi mật.

Về lâm sàng chúng ta sẽ thấy rất nhiều trường hợp như vậy, những bệnh nhân tim mạch thường mắc những vấn đề về ống mật, còn người có bệnh lý về ống mật lại thường gặp rắc rối về tim mạch. Những bệnh nhân bị bệnh về ống mật thường gặp ở 3 tuýp người: thiếu đạm dài ngày (người không thích ăn thịt, trứng, sữa), uống rượu bia và béo phì. Bạn xem trong 3 tuýp người này, tuýp người nào không phải do chức năng gan bị tổn thương, tuýp người nào không phải do bệnh lý tim mạch phát sinh rất sớm?

5. *Bệnh gút có chữa khỏi được không?*

Gout là bệnh lý khiến người mắc vô cùng đau đớn, hơn thế số lượng người mắc phải chứng bệnh này ngày một nhiều. Người bệnh sẽ bị đau đớn ở các khớp ngón chân và mắt cá chân, đau nhức vô cùng, đau tới mức không đi lại được. Lâu ngày, các khớp sẽ bị biến dạng, số ít người khác thì dấu hiệu của bệnh lại phát ra ở các bộ phận khác trong cơ thể. Gout sẽ khiến thận bị tổn thương, khiến chức năng thận suy giảm hoặc nhiễm độc nước tiểu.

Nhiều người cho rằng uống rượu bia, ăn hải sản dường như rất dễ khiến cơ thể bị gout. Có lần tôi gặp một anh bạn sống ở vùng biển đến tặng cho bạn anh ấy cua biển, trên nắp hộp đông lạnh có ghi dòng chữ rất ngay ngắn: không được uống rượu bia. Dưới góc độ lâm sàng, một trong những phương pháp điều trị bệnh gout là nhắc nhở bạn không được ăn những thực phẩm chứa hàm lượng purin cao như hải sản, thịt động vật, đặc biệt là nội tạng động vật. Những thực phẩm này thực chất độc hại đến vậy sao? Cả nước hàng ngày có biết bao nhiêu người ăn hải sản, uống rượu bia, tại sao lại cứ bạn mới bị gout? Nếu như ăn một loại thực phẩm, nào đó mà ai cũng bị bệnh khỏi phải nghi ngờ, thực phẩm đó nhất định có vấn đề. Nếu ăn thực phẩm nào đó chỉ có cá nhân ai đó mắc bệnh thì bệnh của người đó chẳng liên quan đến thực phẩm, nguyên nhân do bản thân cá nhân đó gây ra.

Mặc dù không phải là bác sĩ nhưng mọi người đều biết gout là do lượng axit uric trong cơ thể bị dư thừa gây ra. Axit uric và Na kết hợp thành muối urát dưới dạng tinh thể sắc nhọn lắng đọng ở các khớp xương và thận khiến cơ quan đó bị tổn thương, axit uric là sản phẩm cuối cùng của quá trình chuyển hóa purin. Chính vì lẽ đó mà mọi người bao gồm cả bác sĩ cho rằng ăn những thực phẩm chứa nhiều purin sẽ khiến axit

uric sản sinh nhiều hơn và dẫn đến bệnh gout. Kết luận là không được ăn những thứ chứa nhiều purin.

Khi người bệnh thực sự không ăn những thực phẩm chứa nhiều purin nữa, hàm lượng axit uric trong máu có giảm, triệu chứng của bệnh gout giảm đi và cải thiện hơn, nhưng thực tế bệnh gout vẫn chưa được chữa trị triệt để. Người bệnh sẽ liên tục tái phát những cơn đau khi bệnh phát tác. Có một số người bệnh không thấy xuất hiện những cơn đau rõ rệt nhưng biến chứng của nó là thận bị tổn thương suy giảm chức năng, hậu quả dẫn đến là nhiễm độc nước tiểu. Có nghĩa là, mặc dù người bệnh không bị phát tác những cơn đau ở các khớp ngón chân nhưng bệnh gout của họ vẫn chưa được chữa khỏi, hơn nữa khi người bệnh không để ý thì bệnh gout vẫn tiếp tục phát triển.

Hiện nay, nguyên nhân gây bệnh gout là do axit uric trong cơ thể dư thừa. Nhưng những câu hỏi mang tính gốc rễ như: Tại sao cơ thể lại dư nhiều axit uric đến vậy mà lại không bài tiết được ra ngoài cơ thể? Axit uric này từ đâu đến?... thì vẫn chưa được giải thích rõ ràng. Tuy nhiên có một vài hiện tượng chúng ta cần xem xét: một con người bình thường đang có những thói quen sinh hoạt vốn có, giờ bảo thay đổi là điều không dễ, trước đây bạn thích ăn gì thì giờ đây bạn cũng thường ăn thứ đó, trừ phi điều kiện không cho phép bạn mới bất đắc dĩ thay đổi. Ví dụ vì lý do sức khỏe, bác sĩ khuyên bạn nên bỏ thuốc lá, bạn hút thuốc mấy chục năm trời, ai khuyên bỏ thuốc cũng không được, bác sĩ chỉ nói một câu, tính mạng trên hết, thế là bạn đành phải bỏ thuốc. Đây là trường hợp điều kiện không cho phép. Ngoài những ví dụ điển hình như vậy, thói quen sinh hoạt và lối sống của bạn sẽ không thay đổi. Vậy thì mấy chục năm rồi bạn quen ngày nào cũng ăn những thứ có hàm lượng purin cao, tại sao bây giờ mới phát bệnh? Bạn cho rằng nguyên nhân có thể do thực phẩm cao purin kia gây ra hay do một cơ quan bộ phận nào trong cơ thể bạn gặp vấn đề hoặc chức năng giảm sút? Một hiện tượng nữa là tại sao uống rượu bia lại dễ dẫn đến phát sinh bệnh gout? Rượu tác động lên đâu, làm tổn thương những đâu? Hiện nay một điều chắc chắn là uống rượu sẽ làm tổn thương tới gan. Vẫn còn hiện tượng nữa là trong các sách y khoa viết rất rõ: béo phì, tiểu đường, xơ vữa động mạch, tim mạch và cao huyết áp... thường phát tác cùng với bệnh gout. Những căn bệnh này đều thuộc về bệnh lý rối loạn chuyển hóa, và bệnh gout cũng là do vấn đề chuyển hóa. Những bệnh lý nêu trên chúng ta đã rõ là có liên quan đến chức năng chuyển hóa của gan bị giảm sút, đều có thể gọi là bệnh lý về gan, hơn thế, nơi để purin chuyển hóa cũng chính là gan.

Do vậy, tôi cho rằng rất có khả năng căn nguyên bệnh gout là do chức năng gan kém. Vì thói quen sinh hoạt và lối sống không lành mạnh kéo dài nhiều năm khiến gan bị tổn thương và một lượng lớn purin tích lại trong cơ thể gây bệnh gout. Một hiện tượng nữa là mỗi bộ phận trên cơ thể chúng ta đều có khả năng dự trữ rất lớn, giống như đường ra ga xe lửa có rất nhiều đường ray, nhưng bình thường nhà ga chỉ hoạt động 2 đến 3 đường ray mà thôi, nhiều nhất cũng chỉ sử dụng 4 đến 5 đường ray khác nhau. Chỉ khi nào đặc biệt như ngày lễ lượng khách tăng cao mới mở thêm 7 đến 8 đường ray, thậm chí 9 đường ray. Trường hợp sử dụng cả 10 đường ray là rất hiếm, đây gọi là dự trữ. Các cơ quan bộ phận trong cơ thể con người chúng ta có khả năng dự trữ rất lớn. Ví dụ chúng ta vẫn có thể sống được nhờ một lá phổi, một quả thận, chỉ 1/3 lá gan cũng đã giúp cơ thể duy trì sự sống, mạch máu của chúng ta chỉ cần có bán kính bằng 30% bán kính mạch máu bình thường là đủ. Có thể thấy rõ các bộ phận cơ quan cơ thể

đều có khả năng dự trữ rất lớn. Tuy nhiên việc bài tiết axit uric ra khỏi thận hình như lại không theo quy luật này, khả năng dự trữ rất ít, vì thế mà thận bài tiết axit uric rất khó khăn. Mà việc tích tụ axit uric trong cơ thể gây tác hại nghiêm trọng như vậy thì chắc chắn cơ thể không thể có một thiết kế bất hợp lý như vậy được.

Vậy thì ngoài những cách bài tiết axit uric như y học hiện nay đang áp dụng, cơ thể có mở ra một con đường nào khác để đẩy axit uric ra ngoài, giảm lượng axit uric tích tụ trong cơ thể hay không? Cho dù trong các sách y khoa chuyên sâu có viết rõ: axit uric là sản phẩm cuối cùng của quá trình chuyển hóa purin, nhưng thạc sĩ ngành sinh hóa Đại học California, bà Adelle Davis, nhà dinh dưỡng học nổi tiếng Mỹ có viết trong cuốn sách của mình: nếu cơ thể đủ lượng pantothenic axit (vitamin B5) thì axit uric sẽ chuyển hóa thành urea và ammonia thải ra ngoài qua đường nước tiểu một cách dễ dàng. Tuy rằng trong các sách y khoa chưa có những ghi chép như vậy, tôi cũng chưa thấy báo cáo nào về vấn đề này, nhưng cách lập luận phân tích như trên thì khá là hợp lý. Phải chăng do y học thấy rằng axit uric có thể thải ra ngoài qua đường tiết niệu nên cho rằng đây là con đường duy nhất axit uric có thể đưa ra ngoài, vì vậy mà không có thêm nghiên cứu nào khác về vấn đề này? Xét từ góc độ phân tử của axit uric, axit uric sẽ chuyển hóa thành urea và ammonia là việc không hề khó. Nếu axit uric thực sự có thể chuyển hóa thành ure và ammonia như thạc sĩ David nói thì phản ứng chuyển hóa này chắc chắn phải xảy ra ở gan vì gan chính là nơi sản sinh ra urea và chuyển hóa ammonia. Do đó, bất kể là thế nào, dù chưa có kết luận rõ ràng về nguyên nhân gây dư axit uric trong cơ thể nhưng bệnh gout phát sinh rất có thể liên quan mật thiết tới chức năng gan giảm sút.

Từ hiệu quả điều trị bệnh gout bằng dinh dưỡng trong các trường hợp thực tế cho thấy bệnh gout có mối quan hệ mật thiết với chức năng gan. Ông Lý là một chủ doanh nghiệp lớn, việc kinh doanh rất phát triển và thịnh vượng, nhưng bệnh gout luôn làm ông mệt mỏi khó chịu, ông đã chữa chạy khắp mơi mà hiệu quả vẫn chưa như ý. Khi tôi gặp ông Lý, ông ấy rất mập, bụng phệ tới mức nếu đặt chai rượu lên bụng và để ông đi lại bình thường thì chai rượu đó cũng không bị rơi xuống đất. Bụng nhiều mỡ, sắc mặt tái xanh và ngày nào cũng phải tiếp khách, uống rượu, nhậu với bạn bè. Ông Lý đã từng đến bệnh viện kiểm tra và phát hiện gan nhiễm mỡ, máu nhiêm mỡ, axit uric cao, gout. Sau khi dùng dinh dưỡng để điều trị, tất cả các hiện tượng bệnh lý nêu trên của ông đều dần cải thiện chỉ sau chưa đầy nửa năm, đến cả bụng phệ cũng nhỏ đi trông thấy. Cho đến bây giờ đã hơn 2 năm trôi qua, bệnh gout của ông không còn tái phát, bây giờ ông vẫn thường uống rượu, ăn hải sản nhưng bệnh gout không hề xuất hiện. Những trường hợp như vậy rất nhiều, với phương pháp dùng dinh dưỡng thì bệnh gout không phải là bệnh không chữa trị được. Tôi cho rằng với biện pháp dùng dinh dưỡng mà bệnh gout được cải thiện như vậy là do chính dinh dưỡng đã góp phần cải thiện chức năng gan, giúp gan thực hiện được chức năng chuyển hóa purin, từ đó axit uric có thể được thải ra ngoài cơ thể.

Cần phải hiểu rằng bệnh gout phát tác không phải do một hôm nào đó bạn ăn nhiều thực phẩm chứa hàm lượng purin cao mà là do khả năng chuyển hóa axit uric của cơ thể bạn kém đi. Và tất nhiên, nguyên nhân khiến khả năng chuyển hóa axit uric kém là do cơ thể bị thiếu hụt dinh dưỡng. Tại bệnh viện, người bệnh được nhắc nhở là không được ăn những thực phẩm có hàm lượng purin cao, nhưng chính những thực phẩm đó lại là nguồn đạm tốt cho cơ thể con người. Kiêng không ăn những thứ đó, đặc biệt là

thịt động vật, sẽ khiến người bệnh thiếu hụt đạm lâu dài, đồng thời cũng dẫn đến thiếu hụt các dinh dưỡng thiết yếu khác. Từ đó chức năng gan bị rối loạn, không chỉ không chữa được bệnh gout mà còn gây ra nhiều bệnh lý khác phát sinh. Có thể thấy rằng dinh dưỡng đóng vai trò vô cùng quan trọng với sức khỏe con người.

Trong quá trình viết cuốn sách này, có 3 danh từ khiến tôi để ý và suy nghĩ chúng cứ vẩn vơ trong đầu tôi, xoáy vào tư duy của tôi, thậm chí còn xuất hiện trong giấc mơ của tôi nữa, khiến tôi đứng ngồi không yên. Tôi muốn giới thiệu 3 danh từ này với độc giả, đó là "bệnh lý về chức năng", "bệnh lý về cơ chế" và "bệnh lý về chuyển hóa".

Ba cụm từ trên là những cụm từ rất hay gặp trong y học. "Bệnh lý về chức năng" có nghĩa là người bệnh có các triệu chứng hoặc rắc rối về chức năng nhưng khi tiến hành các kiểm tra y học, đặc biệt là kiểm tra nguyên nhân bệnh và chẩn đoán hình ảnh (như chụp X-quang, chụp CT cắt lớp,…) thì không phát hiện ra người bệnh có chỗ nào khác thường một cách rõ rệt. Ví dụ chức năng của thần kinh thực vật bị rối loạn sẽ dẫn đến bệnh mãn tính về đường ruột. "Bệnh ý về cơ chế" có nghĩa là thông qua kiểm tra xét nghiệm phát hiện ra những bất thường trong các tổ chức cơ quan, đó là những phá vỡ trong cấu trúc, ví dụ như gan nhiễm mỡ, ung thư gan. Cách gọi này thường gây khó khăn cho chúng ta. Vì thế tôi mong muốn làm rõ quan hệ của nó hơn nữa, vì như vậy có thể sẽ cho chúng ta một tư duy mới về cách nhận biết bệnh lý tốt hơn. Giống phần mở đầu cuốn sách này, tôi hy vọng đây sẽ là một diễn đàn để giao lưu, thảo luận, thậm chí là tranh luận một cách công bằng và khách quan. Bởi vì khoa học trong quá trình phát triển là loại bỏ cái cũ đón chào cái mới, không ngừng phát triển tiến lên. Do đó tôi đưa ra 3 cụm từ và công khai để hoan nghênh tất cả những ai quan tâm sẽ cùng thảo luận về nó.

Dù rằng các bệnh về chức năng đại đa số là chỉ những triệu chứng về hệ thần kinh, nhưng tôi cho rằng bệnh lý về cơ chế hầu hết đều không tránh khỏi quá trình rối loạn chức năng ở cấp độ phân tử của tế bào. Điều này có nghĩa là một bệnh lý nào cũng bắt đầu từ những bất thường trong phản ứng sinh hóa của một hay một vài tế bào trước. Nhưng vì các phản ứng sinh hóa trong tế bào là những chuỗi liên tiếp, nên nếu không kịp thời xử lý sửa chữa thì dần dần nó sẽ ảnh hưởng đến một hoặc một vài chuỗi phản ứng, từ đó xảy ra hiện tượng rối loạn của một hoặc một số chuỗi các phản ứng của tế bào, cuối cùng là bất thường về chức năng nào đó của tế bào khiến các cơ chế của nó bị bất thưởng.

Ví dụ gan nhiễm mỡ là hiện tượng chất béo tích tụ ở các tế bào gan, và nguyên nhân gây nên mỡ tích tụ ở tế bào gan rất nhiều. Giả dụ như lượng chất béo sản sinh quá nhiều, bất thường trong quá trình vận chuyển chất béo, rối loạn trong việc sử dụng chất béo... Chúng ta có thể coi việc sản sinh chất béo, vận chuyển chất béo và sử dụng hay đốt cháy chất béo là 3 chuỗi phản ứng. Ví dụ khi chuỗi phản ứng đốt cháy chất béo trong tế bào gan gặp bất thường, tỷ lệ sử dụng chất béo bị giảm xuống, nhưng nếu cả 2 chuỗi phản ứng còn lại cũng gặp bất thường thì các xét nghiệm kiểm tra lâm sàng mới phát hiện biến chứng của cơ chế, đó là gan nhiễm mỡ. Cũng có nghĩa là trước khi cơ chế bất thường xuất hiện, sẽ thấy bất thường ở cấp độ chuyển hóa trước. Điều này gần giống với khái niệm giả khỏe mạnh mà tôi đã đề cập ở phần đầu. Những biến chứng của bệnh lý cơ chế là giai đoạn cuối của một biến chứng, chức năng bất thường. Những bất thường ở phản ứng chuyển hóa của tế bào là giai đoạn đầu của một biến

chứng. Hiện tượng này ví như trăm sông đổ vào Trường Giang, trong đó có một nhánh sông ít nước, nhưng chúng ta không nhận biết được nước sông Trường Giang ít đi. Nhưng khi rất nhiều nhánh sông thiếu nước, chỉ cần liếc qua bạn đã biết nước sông Trường Giang bị ít đi rất nhiều.

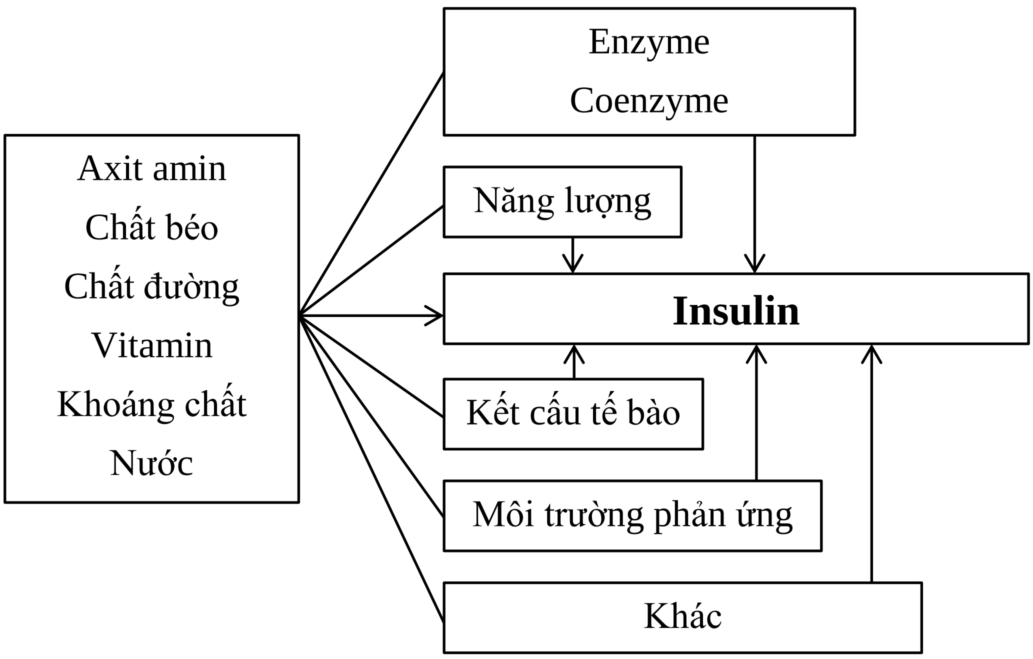
Bạn lại xem bệnh lý học nói gì, ngay từ ban đầu, bệnh lý học đã nói đến biến tính, đây là những thay đổi về cơ chế cơ bản nhất của đại đa số các bệnh lý. Có nghĩa là thừa chất gì đó và thiếu chất gì đó, có cái gì đó và không có cái gì đó. Ví dụ như biến tính của chất béo, vốn là trong tế bào không có chất béo, bây giờ lại có. Biến tính là do quá trình chuyển hóa của tế bào gặp bất thường. Khi hiểu được điều này, chúng ta sẽ rõ: hầu hết các bệnh lý con người gặp phải đều thuộc về dạng bệnh lý của chuyển hóa.

6. *Bệnh tật đều do ăn uống mà ra*

A + B -> C, C + D -> E, E + F -> G, G + H -> I, ... X + Y -> Z

Hình 21: Phản ứng trong tế bào là một chuỗi liên tiếp nhau

Khi bạn đã hiểu hầu hết các bệnh lý xảy ra với con người đều do vấn đề chuyển hóa thì câu nói "vạn bệnh từ miệng mà ra" không còn khó hiểu nữa. Chuyển hóa nghĩa là một chuỗi những phản ứng xảy ra trong tế bào. Như hình 21, bất kể là bao nhiêu chuyển hóa được diễn ra trong mỗi giây của tế bào thì chuyển hóa tế bào đều có bắt đầu và kết thúc. Chuyển hóa được bắt đầu từ việc sử dụng dinh dưỡng và kết thúc ở việc sản sinh ra vật chất để duy trì chức năng của tế bào, đại bộ phận vật chất này là protein.



Hĩnh 22: Biểu đồ sản sinh ra insulin của tế bào B tuyến tụy

Ví dụ tế bào B tuyến tụy sản sinh ra insulin (Hình 22), nguyên liệu khẳng định là axit amin, nhưng để sản sinh ra insulin, tế bào B phải có sự chuẩn bị đầy đủ, nhất là chuẩn bị nguyên liệu tạo ra insulin là các axit amin. Nhưng chỉ có nguyên liệu thôi chưa đủ, mỗi một lần phản ứng xảy ra đều cần có enzyme, nên còn phải cần các enzyme được tổng hợp từ các axit amin mà cơ thể đưa vào. Và còn cần thêm cả coenzyme. Coenzyme về cơ bản chính là các vitamin và khoáng chất cơ thể nạp vào từ bên ngoài. Trong đó rất nhiều phản ứng cần có năng lượng, tế bào B do cần phải chuẩn bị đủ năng lượng này nên phải lợi dụng nguồn glucose và chất béo từ thực phẩm đưa vào cơ thể để tổng hợp nên năng lượng. Để đảm bảo tế bào B có khả năng sản sinh đủ lượng insulin cần dùng, bản thân tế bào B cũng phải duy trì kết cấu tốt, bảo vệ tốt môi trường cần thiết cho các phản ứng tế bào xảy ra. Tất cả những công việc trên đều phải dựa vào lượng axit amin, chất béo, chất đường, vitamin, khoáng chất và nước mà bạn đưa vào cơ thể. Do đó, chủng loại, tỷ lệ và lượng dùng của các chất dinh dưỡng bạn đưa vào cơ thể vừa đủ hợp lý thì các phản ứng trong tế bào mới diễn ra bình thường được, nếu không các bệnh lý về chuyển hóa sẽ phát sinh. Nếu như hầu hết các bệnh lý chuyển hóa mà nguyên nhân chính đều do lượng dinh dưỡng chúng ta ăn vào cơ thể không hợp lý và cân bằng, vậy thì chỉ cần bù thêm những chất còn thiếu, cân bằng lại những chất chưa cân bằng, bệnh lý về chuyển hóa sẽ tự nhiên được chữa khỏi.

Với những lập luận phân tích về gan, chúng ta có thể đưa ra kết luận: tắc mạch máu não, bệnh mạch vành, cao huyết áp, tiểu đường, gout... là những bệnh được phân loại chuyên khoa khác nhau trong bệnh viện nhưng thực chất chúng thuộc cùng một chủng bệnh, đó là bệnh gan. Tất cả đều do sau khi gan bị thiếu hụt dinh dưỡng nên các rắc rối về chuyển hóa xảy ra. Bệnh lý cơ thể có thể phân ra 3 loại: tổn thương vật lý (ngoại thương), bệnh truyền nhiễm và bệnh chuyển hóa. Như đã nêu trên, bệnh chuyển hóa có thể được trị khỏi nhờ dinh dưỡng, bệnh truyền nhiễm có liên quan mật thiết tới sức đề kháng, mà sức đề kháng của cơ thể tốt hay không lại liên quan trực tiếp tới những dinh dưỡng cơ thể nạp vào và quá trình chuyển hóa (xem phần sau). Bệnh truyền nhiễm có thể ảnh hưởng xấu đến chức năng chuyển hóa, vì thế nó cũng cần phải có dinh dưỡng để phục hồi. Gan là trung tâm chuyển hóa của hầu hết các vật chất con người đưa vào, do vậy mà hầu hết các bệnh lý đều liên quan đến gan. Có thể nói gan là cơ quan đầu tiên mà chúng ta cần phải bảo vệ nếu muốn duy trì sức khỏe tối ưu.

Ngoài ra, gan còn có liên quan mật thiết tới sức khỏe của các hệ trong cơ thể. Gan có chức năng sản sinh ra các hormone. Cơ thể có rất nhiều hormone như: hormone giới tính, hormone tuyến giáp đều được tổng hợp ở gan. Khi khả năng tổng hợp hormone của gan không đủ nữa sẽ khiến hệ nội tiết bị rối loạn chuyển hóa, biểu hiện ở hệ sinh sản như kinh nguyệt không đều ở phụ nữ, rong kinh hoặc ít kinh, lượng kinh nhiều hoặc ít, chu kỳ rụng trứng rối loạn... khiến phụ nữ vô sinh, ở nam giới cũng có thể dẫn đến vô sinh ở nam. Chức năng giải độc của gan có vai trò vô cùng quan trọng với tất cả các cơ quan trong cơ thể. Khi chức năng gan khỏe mạnh bình thường, cơ thể rất hiếm khi bị dị ứng (tham khảo thêm phần 2 chương 14 "cơ thể có bị dị ứng không?"), khi khả năng giải độc của gan không tốt, một mặt sẽ ảnh hưởng xấu đến bản thân lá gan, mặt khác độc tố đó sẽ lan ra khắp cơ thể và làm tổn thương đến các cơ quan trên cơ thể, trong đó cơ quan dễ bị kích ứng nhất là tủy xương với chức năng tạo máu (tham khảo phần 2 chương 11 "bệnh về huyết dịch có dùng dinh dưỡng để chữa khỏi được không?"). Khi chức năng chuyển hóa của gan không tốt thì nguyên liệu để hệ

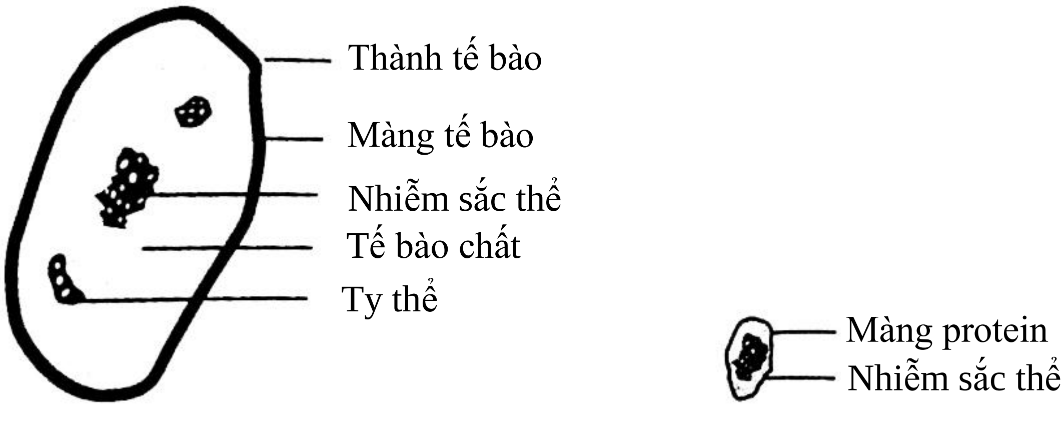
miễn dịch sản sinh ra các phần tử miễn dịch và tế bào miễn dịch sẽ bị thiếu hụt. Mặt khác, độc tố trong cơ thể sẽ ảnh hưởng đến hệ thống tạo máu của tuyến limpo, khiến sức đề kháng của cơ thể suy giảm. Vì thế chức năng gan tốt xấu đều liên quan trực tiếp đến sức đề kháng của cơ thể. Nói tóm lại, những bệnh lý không liên quan đến gan của cơ thể là quá ít ỏi.

CHƯƠNG 9

NÂNG CAO SỨC ĐỀ KHÁNG VÀ CÁCH CHỮA TRỊ CÁC BỆNH TRUYỀN NHIỄM DO VIRUT (CẢM CÚM, VIÊM GAN...)

Viêm gan ngoài vấn đề về chức năng chuyển hóa của gan ra thì hay gặp nhất các bệnh lý về gan, hậu quả rất nặng nề. Bởi vì bệnh này có tính lây nhiễm. Ví dụ viêm gan B thì thường là người nhà bệnh nhân bị lây trước, rất nhiều người đang ở trong tuổi lao động sung sức đã không còn khả năng làm việc, họ trở thành gánh nặng cho xã hội và gia đình.

Viêm gan có nhiều dạng: viêm gan A, viêm gan B, viêm gan C... và các loại bệnh này được phân loại theo virut mà người bệnh nhiễm phải. Nói cách khác, viêm gan là do virut viêm gan gây ra. Khi tôi chuẩn bị tốt nghiệp trường đại học y khoa có người đã trách cứ tôi là: “Các anh là bác sĩ mà ngu thế, có mỗi cảm cúm thường thôi mà cũng chữa không khỏi”. Tôi nghe xong liền nói với anh ấy một nguyên lý, tôi hỏi: “Theo anh thì đạn viên và đạn đạo cái nào dễ chặn hơn?”. Câu trả lời rất rõ ràng, đương nhiên là đạn đạo, tại sao vậy? Bởi vì đạn đạo rất phức tạp, đạn đạo có hệ thống chỉ dẫn, có hệ thống động lực và có thể tính toán chính xác đường bay của đạn. Chỉ cần can thiệp vào một chi tiết nhỏ nào của hệ thống tấn công đạn đạo đều có thể dẫn đến đường bay đạn đạo bị lệch hướng hoặc thất bại. Còn đạn viên thì không thế, kết cấu đạn viên rất đơn giản, khi bắn ra chỉ có một đầu đạn, ngoài lực cản của không khí thì viên đạn không chịu tác động của bất cứ thứ gì khác, do vậy rất khó có thể ngăn chặn được nó khi đã bắn ra.



Hình 23: So sánh cấu tạo của vi khuẩn và virut

Sự khác biệt giữa vi khuẩn và virut là ở đây, tại sao những bệnh lý do vi khuân gây ra dễ điều trị hơn những bệnh lý do virut gây ra? Đó là vì vi khuẩn phức tạp hơn, vi khuẩn có thành bảo vệ rất dày, bản thân nó có màng tế bào, tế bào chất và nhân (nhiễm sắc thể) (Hình 23). Có rất nhiều phản ứng sinh hóa xảy ra trong tế bào chất, do vậy thuốc có thể tìm thấy rất nhiều điểm để tấn công, ví dụ thành của tế bào vi khuẩn, chỉ cần dùng thuốc tây tác dụng đến quá trình tổng hợp trên thành tế bào của vi khuẩn thì vi khuẩn sẽ không thể sống được. Đây chính là nguyên lý mà chúng ta rất quen thuộc khi sử dụng thuốc kháng sinh amoxicillin. Còn cấu tạo của virut thì quá đơn giản, chỉ

là mấy chuỗi DNA, bên ngoài được bao bọc bởi lớp màng protein. Khi virut bên ngoài cơ thể, nó chẳng có phản ứng gì xảy ra nên không bị cái gì tấn công. Khi virut xâm nhập vào tế bào, nó lợi dụng các vật chất có trong tế bào cơ thể như các chất dinh dưỡng, các enzyme, các kết cấu để sinh sôi nảy nở, nó đã hòa nhập vào tế bào cơ thể, trở thành một bộ phận của tế bào, thế nên không thể tấn công virut được, vì tấn công virut chính là tấn công chính cơ thể chúng ta. Do đó, ngày nay dưới góc độ lâm sàng thì y học vẫn có những loại thuốc chống virut nhưng hiệu quả không cao mà lại gây tổn thương cho cơ thể, đặc biệt là tổn thương đến gan. Căn cứ vào cấu tạo của virut và đặc điểm sinh sống của nó, có thể thấy thuốc tây khó có thể khống chế virut. Vậy làm thế nào để chữa trị các bệnh truyền nhiễm do virut gây nên, làm thế nào để đẩy virut ra khỏi cơ thể? Chỉ có một cách hợp lý nhất và cũng là hiệu quả nhất, đó chính là nâng cao sức đề kháng cho cơ thể, để cơ chế miễn dịch của hệ miễn dịch tự động tiêu diệt virut.

Với mục đích nâng cao sức đề kháng đề chống chọi virut nên chúng ta mới thấy có những người dùng Y-globulin (gamma-globulin) để phòng chống cảm cúm. Thực ra phương pháp này không hợp lý và thực tế y học lâm sàng có rất nhiều cách chữa trị không hợp lý. Trong dó có trường hợp điển hình là y học đưa vào cơ thể những chất mà chính cơ thể hoàn toàn có thể tự tổng hợp được. Trong quá trình điều trị nên theo một nguyên lý đó là hãy để cơ thể tự tổng hợp, tuyệt đối không đi mượn những thứ từ bên ngoài để tác động. Ví dụ Y-globulin là protein mà cơ thể hoàn toàn có thể tự sản sinh, hơn nữa tốc độ sinh sản ra chất này rất nhanh, khả năng tổng hợp nên nó là vô hạn, vậy thì theo lý phải để cơ thể tự sản sinh ra. Albumin cũng vậy, y học lâm sàng thường xuyên sử dụng Albumin, mà thực tế có rất nhiều thành phần trong Albumin cơ thể không cần đến, hơn nữa không hợp lý chút nào. Một mặt do lá gan của chúng ta hàng ngày vẫn sản sinh ra đủ lượng Albumin, nếu Albumin không đủ, lúc này phải hỗ trợ để gan hoạt động tốt hơn và sản sinh ra nhiều Albumin hơn chứ không phải lấy Albumin từ bên ngoài vào. Mặt khác việc đưa Albumin từ ngoài cơ thể chỉ là phương pháp tạm thời chứ không phải cách trị tận gốc tình trạng thiếu Albumin trong cơ thể vì làm như vậy không hồi phục được khả năng sản sinh Albumin của gan. Việc này giống một người nghèo, nếu bạn cho họ tiền không giải quyết được tình trạng nghèo đói của họ, chỉ có cách dạy họ rèn luyện năng lực làm giàu thì mới giúp họ thoát nghèo thực sự. Việc sử dụng các hormone cũng với nguyên lý này. Nếu một chứng bệnh nào đó gây nên do thiếu hormone thì cần phải phục hồi và nâng cao khả năng sản sinh hormone của cơ quan tương ứng (như tuyến thượng thận, tiết tuyến...) chứ không phải lấy từ bên ngoài. Hơn thế, có rất nhiều bệnh không phải do thiếu hormone gây ra nên nếu đưa hormone vào thì càng vô lý, và tất nhiên cũng không trị được tận gốc căn bệnh đó.

Muốn nâng cao sức đề kháng, có 2 cách. Một là phương pháp "Nghiện ma túy", giống như đi đánh trận, để thắng trận phải có 1000 quân nhưng bạn chỉ có 10 quân, vậy phải cho họ trích ma túy thì tinh thần mới hưng phấn nên và sức chiến đấu của họ mới bền bỉ, có thể 1 chấp 100, như vậy đội quân sẽ có lực lượng ngang với đội 1000 quân. Y học áp dụng cách này khi cho người bệnh sử dụng interferon hoặc thymosin. Nhưng phương pháp này khá mạo hiểm, chết 1 quân bằng với chết 100 quân, sức chiến đấu sẽ bị giảm nhanh chóng, đánh mãi không thắng. Cách khác là đưa nguyên liệu vào cơ thể. Chẳng phải bạn đang cần 1000 quân sao, tôi sẽ cho bạn nguyên liệu để tạo 10.000

quân giúp tốc độ tạo ra quân nhanh hơn, hơn nữa nguyên liệu dồi dào sẽ giúp quân đủ sức chiến đấu, như thế khi quân ra trận sẽ yên tâm hơn, tỷ lệ chiến thắng sẽ rất cao. Cung cấp nguyên liệu chính là cung cấp dinh dưỡng như vậy sẽ giúp tăng sức đề kháng tốt hơn, giúp hệ miễn dịch có những phản ứng nhanh hơn, như vậy khả năng đề kháng sẽ mạnh hơn. Điều này cũng giải thích tại sao nhiều người bổ sung dinh dưỡng sau một thời gian thì không thấy bị cảm cúm. Khi virut cúm xâm nhập cơ thể nó đã bị tiêu diệt ngay làm gì còn cơ hội để cơ thể bị cảm cúm. Những ai hay bị cảm cúm là biểu hiện của hệ miễn dịch bị suy giảm.

Điều trị viêm gan cũng với nguyên lý này. Thông qua việc sử dụng dinh dưỡng giúp tăng sức đề kháng mới là cách làm hợp lý. Sử dụng dinh dưỡng không những cung cấp nguyên liệu tốt cho hệ miễn dịch sản sinh ra các tế bào và phân tử miễn dịch mà dinh dưỡng còn giúp phục hồi các chức năng đã bị tổn thương của lá gan. Viêm gan lâu ngày sẽ khiến các tế bào gan bị tổn thương, rất nhiều tế bào gan sẽ bị chết, những tế bào còn sống sót thì môi trường xung quanh nó cũng đã bị phá hủy rất nhiều, chức năng gan bị giảm sút trầm trọng. Khi chức năng gan giảm sút, ví dụ khả năng giải độc của gan bị kém đi cũng sẽ khiến sức đề kháng của cơ thể giảm theo. Dinh dưỡng có thể phục hồi chức năng gan, cứu sống các tế bào gan sắp chết và cải thiện môi trường sống cho các tế bào gan, như vậy sẽ giúp cơ thể người bệnh nâng cao sức đề kháng chống chọi với bệnh. Nhưng sử dụng những dinh dưỡng gì để điều trị viêm gan cũng là một nội dung cần phải nghiên cứu sâu hơn. Bởi lẽ không phải người bệnh nào uống dinh dưỡng cũng điều trị được bệnh viêm gan ngay trong thời gian ngắn. Hiệu quả điều trị có liên quan đến hệ miễn dịch, loại viêm gan virut và mức độ tổn thương của gan mà người bệnh mắc phải. Hơn nữa, nó cũng liên quan đến phác đồ dinh dưỡng mà người bệnh áp dụng. Nhưng sau khi sử dụng dinh dưỡng, cho dù trong thời gian ngắn gan chưa cải thiện được rõ rệt nhưng dinh dưỡng cũng đã góp phần không cho bệnh nặng hơn như xơ gan và ung thư gan.

CHƯƠNG 10

MỐI QUAN HỆ GIỮA BỆNH VIÊM MÃN TÍNH VÀ UNG THƯ

1. Muốn bị ung thư thực ra không dễ

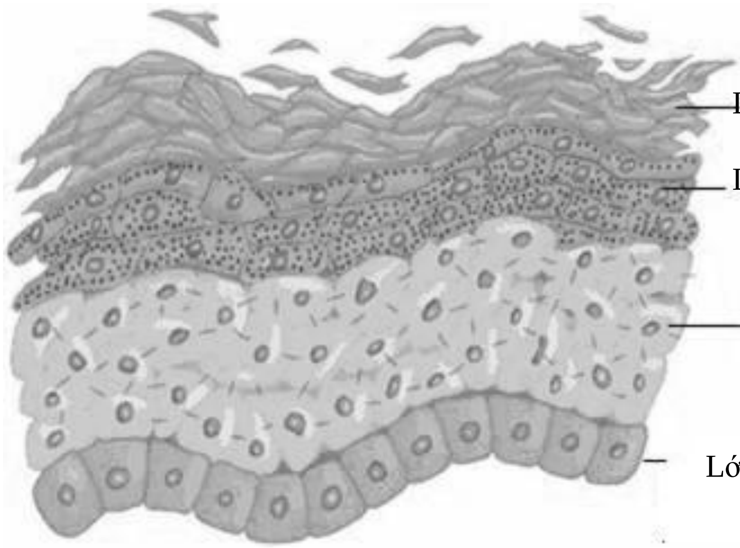
Ngày nay ung thư quá nhiều, các loại ung thư xuất hiện, hơn thế tuổi mắc bệnh ung thư ngày nay trẻ hóa. Theo kinh nghiệm của bản thân tôi trong vòng 4, 5 năm trở lại đây có khoảng 6, 7 người ra đi vì ung thư, điều này thật đáng sợ, nó giống như tôi đứng cùng với vài người, một lát lại có người ngã xuống, một lát lại có người ngã xuống, người nọ nối tiếp người kia, theo bạn có đáng sợ không? Tôi thường nghĩ: Chắc sắp đến lượt mình rồi nhưng sau khi tôi suy nghĩ tìm hiểu rõ ràng về cơ thể thì tôi thấy rằng thực ra để con người mắc bệnh ung thư không hề dễ dàng gì, không phải bạn nghĩ ung thư là bị ung thư.

Muốn bị ung thư, bạn phải "đủ tư cách", cũng giống như lái xe, bạn phải có bằng lái. Còn với ung thư, bạn phải có các vấn đề viêm mãn tính, hoặc các tổn thương mãn tính (Viêm mãn tính là một dạng của tổn thương mãn tính, tổn thương mãn tính bao gồm rất nhiều kiểu như tiếp xúc mãn tính với các độc tố, áp lực tinh thần kéo dài, uống thuốc tây thường xuyên...) ví dụ viêm dạ dày mãn tính có thể dẫn đến ung thư dạ dày, viêm gan có thể dẫn đến ung thư gan, viêm kết ruột có thể dẫn đến ung thư kết ruột, viêm cổ tử cung mãn tính có thể dẫn đến ung thư cổ tử cung. Nhưng ung thư vú thì khởi điểm được phát hiện đâu có bị viêm tuyến sữa mãn tính? Điều này liên quan đến tổn thương mãn tính khác, ví dụ rối loạn nội tiết kéo dài. Do ô nhiễm môi trường, hàng ngày rất nhiều hormone như testoids hoặc các chất chứa hormone tương tự xâm nhập vào cơ thể chúng ta qua đường ăn uống, không khí và các sản phẩm gia dụng trong nhà. Những chất này sẽ kích thích để tạo ra áp lực rất lớn cho tuyến sữa và các cơ quan trong hệ sinh sản, đặc biệt là khi chức năng gan kém thì các tác nhân có hại bên ngoài càng dễ trở thành nguy cơ lớn đối với các cơ quan nói trên, đây là một trong những nguyên nhân chính khiến tỷ lệ ung thư vú, ung thư buồng trứng, ung thư niêm mạc tử cung ngày một cao. Do vậy mà nguy cơ dẫn đến ung thư thường bắt đầu từ các chứng viêm mãn tính và các tổn thương mãn tính trong cơ thể. Khi đã hiểu nguyên lý thì việc phòng chống ung thư là hoàn toàn có thể làm được, đó chính là điều trị dứt điểm các bệnh mãn tính và các tổn thương mãn tính.

Bệnh mãn tính là một trong những bệnh lý khó điều trị nhất tại bệnh viện, rất nhiều người bị viêm dạ dày mãn tính khi đã chữa thì chữa mấy chục năm không khỏi, cuối cùng thành ung thư dạ dày thì chẳng thuốc nào chữa được nữa. Thực ra chỉ cần có hướng điều trị đúng ngay từ đầu thì bệnh mãn tính rất dễ chữa trị. Ví dụ như tôi đã nêu ra quan điểm là khả năng tự phục hồi của cơ thể là vô cùng lớn, có thể nói một bệnh viêm dạ dày mãn tính mà chữa hàng chục năm không khỏi rõ ràng là do nguyên liệu không đủ để cơ thể phục hồi. Nếu khi chúng ta cung cấp đủ dinh dưỡng cho cơ thể thì chỉ sau 2 tuần bệnh viêm dạ dày mãn tính đã thấy biến mất những triệu chứng lâm sàng. Tất nhiên để niêm mạc dạ dày được cải thiện hoàn toàn thì phải mất thời gian 3 đến 6 tháng. Thực tế cho thấy việc điều trị các chứng viêm mãn tính là sở trường của dinh dưỡng, đặc biệt là bệnh viêm dạ dày mãn tính, viêm phế quản mãn tính, viêm mũi mãn tính, viêm xoang mãn tính, viêm kết ruột mãn tính, viêm vòm họng mãn tính,

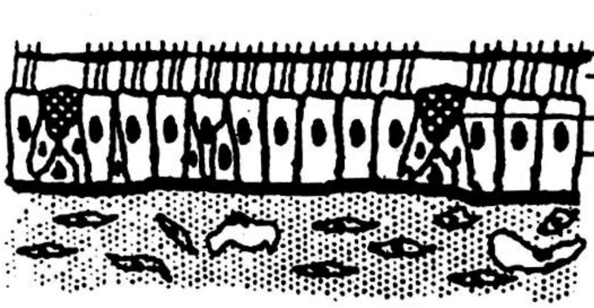
viêm cổ tử cung mãn tính... Ngoài các bệnh mãn tính ra thì các tổn thương mãn tính khác đều xuất phát từ thói quen sinh hoạt không lành mạnh như hút thuốc, uống rượu, thức khuya, ăn thực phẩm công nghiệp...

Tôi thường bào chữa cho ung thư, tôi chính là luật sư bào chữa cho ung thư. Tôi cho rằng bản thân ung thư cũng không dễ dàng gì vì ung thư không muốn sống trên cơ thể bạn, nhưng bạn lại cứ muốn nó sống trên cơ thể mình. Chúng ta cũng thử phương pháp nửa y học nửa dân gian để xem tiến trình phát triển của ung thư, như vậy chúng ta sẽ có cái nhìn rõ hơn và hiểu sâu hơn về ung thư.



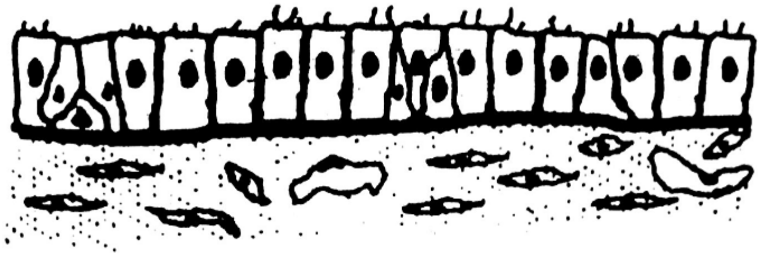
Hình 24: Cấu tạo da cơ bản

Từ ý nghĩa nào đó, ung thư xuất hiện từ sự thích nghi. Cơ thể con người tiến hóa đến ngày nay, tại sao các bộ phận con người có hình dạng như vậy chứ không phải hình dạng khác? Tại sao lại cấu tạo như vậy chứ không phải cấu tạo khác? Tất cả đều bắt nguồn từ thích nghi. Ví dụ da của bạn sở dĩ có cấu tạo như vậy là vì da là lớp bảo vệ bên ngoài cơ thể nên phải có khả năng ngăn chặn, chống va đập, kéo dãn, vặn vẹo... cho nên da có cấu tạo như vậy (Hình 24). Da được cấu tạo bởi rất nhiều tầng tế bào, giữa các tầng tế bào có một lực gắn kết rất chắc, lớp sừng ngoài cùng là những tế bào da khô và chết đi, như vậy da có khả năng chịu mài mòn rất tốt, lớp dưới đó lại là những tế bào liên tục tái tạo thành tế bào lớp sừng già và chết đi, do vậy có thể duy trì khả năng chịu mài mòn của da. Theo bạn da có cấu tạo như vậy có phải là mang tính thích nghi hay không?



Hình 25A: Cấu tạo lớp niêm mạc của khí quản và phế quản

Tại sao lớp niêm mạc của khí quản và phế quản lại có cấu tạo như hình trên? Đó là do thích nghi. Lớp da trong của khí quản và phế quản được cấu tạo bởi những tế bào hình trụ, trên đầu các tế bào này có các lông mao rất dài. Xen kẽ giữa các tế bào hình trụ còn có các tế bào hình giống như chiếc ly gọi là các tế bào hình ly. Những tế bào hình ly này sẽ tiết ra các dịch và dịch này sẽ dính vào các lông mao phía trên. Tại sao phải cấu tạo phức tạp như vậy? Đó là vì thích nghi. Trong không khí có rất nhiều bụi bẩn, rồi cả vi khuẩn nữa. Không khí sau khi vào khí quản tất cả bụi bẩn, vi khuẩn, virut có trong không khí đều bị giữ lại ở lớp dịch nhầy này. Cơ chế này đã giúp cơ thể làm sạch được nguồn khí đưa vào, và các lông mao sẽ chuyển động như sóng lúa trong gió mùa thu, và cùng hướng với phía cổ họng. Cùng với chuyển động này của lông mao, các bụi bẩn và vi khuẩn virut dính trên lớp dịch cũng sẽ được đẩy ra ngoài khí quản. Bạn có cho rằng những cấu tạo này là vì thích nghi? Cơ thể cần như thế nào, nó sẽ cấu tạo như thế đó.

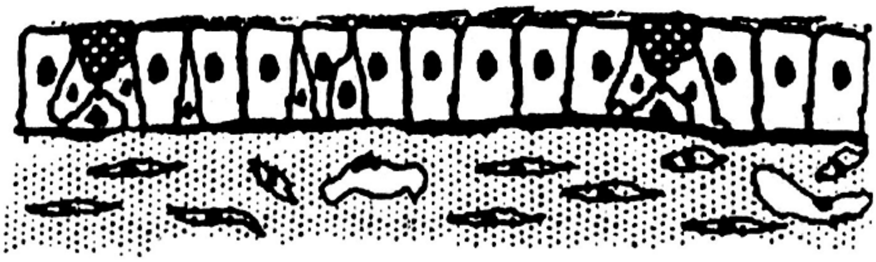


Hình 25B: Ở người hút thuốc, phần lớn lớp lông mao đều bị nhiễm độc và rơi rụng, còn sót lại một vài chiếc mặc dù chưa bị rụng nhưng cũng đã bị nhiễm độc

Ung thư có liên quan mật thiết đến sự thích nghi. Ví dụ quá trình hút thuốc đến ung thư phổi. Trong thuộc lá có rất nhiều độc tố, có những chất cực độc mà lông mao không thể chống trọi được, và do vậy lớp lông mao nhiễm độc rụng chết, số ít những chiếc lông mao khác có thể chưa bị rụng nhưng bị tổn thương do độc tố nên cũng đổ rạp xuống và mất tác dụng (Hình 25B). Tiếp tục hút thuốc, các độc tố sẽ xâm nhập làm tổn thương tế bào bên trong khiến tế bào chết đi (Hình 25C), do đó hậu quả để lại là bị mất đi lớp tế bào. Nhưng cơ thể không bao giờ cho phép để những tổn thương đó tồn tại, nó sẽ tự mọc lớp tế bào mới, nhưng vì là lớp mới nên lông mao cũng không thể mọc dài như trước (Hình 25D)

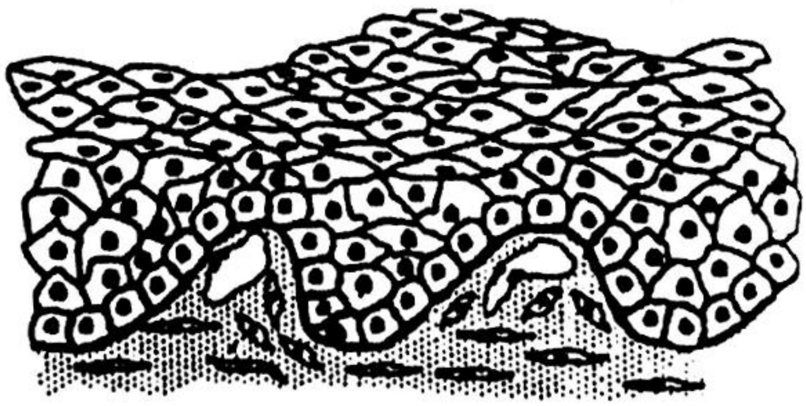


Hình 25C: Độc tố tiếp xúc trực tiếp đến các tế bào, tế bào không chịu được tổn thương nên chết đi



Hình 25D: Lớp tế bào mới mọc lên nhưng lông mao không còn tác dụng

Tiếp tục hút thuốc, các độc tố sẽ tiếp xúc trực tiếp và tổn thương tế bào, lớp tế bào mới lại mọc lên. Quy trình mọc lên chết đi, mọc lên chết đi cứ thế diễn ra. Sau nhiều lần, chỗ da đó sẽ nghĩ sao lại cứ phải chết đi mọc lên như vậy, xem ra chỗ này không thích hợp với da đó, vậy thì phải thay bằng một loại da mới để phù hợp với môi trường này mà không bị chết đi mọc lại. Trong cơ thể người, lớp da có thể thích nghi với điều kiện trên là da có cấu tạo vảy sừng. Lớp biểu bì ngoài cùng của da có cấu tạo hình vảy sừng (Hình 25E). Tế bào phân chia thành rất nhiều tầng, lớp đáy của da không ngừng sản sinh các tế bào mới để thay thế các tế bào đã chết, cấu tạo da này chắc và dai hơn rất nhiều so với biểu bì của khí quản. Trong y học người ta gọi hiện tượng lớp da này thay thế lớp da khác là hóa sinh. Nhưng vấn đề mới lại phát sinh, lớp da mới này không có lông mao, do vậy nó không đẩy được các virut, vi khuẩn, bụi bặm và các độc tố trong khói thuốc xuống cổ họng để đẩy ra ngoài. Vì thế người hút thuốc lá lâu ngày sáng ngủ dậy thường hay vướng đờm trong họng. Họ sẽ có cảm giác có vật gì đó vướng trong cổ nhưng khạc không ra. Do vậy những người hút thuốc lá rất khổ sở, khạc đỏ hết cả mặt, cổ nổi đầy gân, vã cả mồ hôi mà vẫn không khạc được. Phải mất hơn nửa tiếng đồng hồ mới khạc được cục đờm ra ngoài. Khi khạc được rồi họ sẽ thấy rất thoải mái, vừa lau mồ hôi vừa nói “Ôi mệt phờ người, làm điếu thuốc cho dễ chịu!”. Vì không còn lông mao nữa nên phần lớp độc tố trong khói thuốc và môi trường đều giữ lại trên lớp biểu bì, các tế bào của lớp biểu bì cũng không chịu được, sau một thời gian dài lại tiếp tục xuất hiện chết đi mọc lên, chết đi mọc lên. Lúc này phần biểu bì lại đau đầu, mình đã lấy phần da chắc chắn nhất để thay thế rồi mà vẫn không thích nghi được, theo bạn đó là gì? Chỉ có ung thư, vì tế bào ung thư phát triển nhanh thích nghi được với môi trường này, do vậy tế bào ung thư xuất hiện.



Hình 25E: Theo nhu cầu thực tế da thay bằng lớp biểu bì hình sáp ong

Mặc dù cách giải thích này không mang tính y học nhưng chẳng phải ung thư xuất hiện như vậy hay sao? Khi mà các nhà nghiên cứu trên toàn thế giới dang chăm chú

vào các biến đổi gen của ung thư thì tôi muốn nói với bạn thế này, việc biết được điều gì gây nên biến đổi gen ở tế bào ung thư quan trọng hơn rất nhiều việc biết những gen nào bị biến đổi. Nguyên nhân gây ra biến đổi gen mới là nguyên nhân hình thành bệnh. Nó giống như báng súng, những biến đổi gen chẳng khác nào đạn trong báng súng. Làm thế nào ngăn không cho đạn bắn ra? Không còn nghi ngờ gì nữa, cách thông minh nhất là khống chế cò súng chứ không phải tìm cách bắt các viên đạn đang được bắn hoặc đã bắn ra khỏi nòng súng. Cho dù bạn có bắt được viên đạn đang bay trong không trung thì việc này cũng chẳng có ý nghĩa gì. Vì rằng bạn cũng chẳng thể biết được viên đạn tiếp theo lúc nào sẽ bay ra khỏi nòng súng. Việc này rất nguy hiểm vì bạn sẽ bị trúng đạn mà chết. Tôi cho rằng việc chữa trị bệnh ung thư bằng cách nghiên cứu biến đổi gen vẫn cần phải thảo luận sâu hơn nữa tính khả thi của nó, nguyên do là vì chỉ có tế bào mới biết được gen cần được phục hồi như thế nào.

2. Ung thư là hậu quả của việc thiếu hụt dinh dưỡng trầm trọng

Căn cứ theo tình trạng gấp hay không gấp và tốc độ phát triển bệnh nhanh hay chậm thì tất cả các bệnh lý đều chia làm 2 loại: bệnh cấp tính và bệnh mãn tính. Hai loại bệnh lý này ngoài việc được phân biệt bằng tình trạng gấp hay không gấp, bệnh tiến triển nhanh hay chậm thì còn một cách nữa có thể phân biệt, đó là bệnh cấp tính nguyên nhân rõ ràng, còn bệnh mãn tính nguyên nhân không rõ ràng. Do vậy trong các sách y khoa khi lập luận về nguyên nhân của các bệnh mãn tính như cao huyết áp, tiểu đường, viêm dạ dày mãn tính thì câu đầu tiên là “bệnh không rõ nguyên nhân”. Có thật là bệnh mãn tính không rõ nguyên nhân? Không phải, thực ra nó rất rõ ràng, nhưng thường bị che giấu. Khi chúng ta đối chiếu so sánh bệnh cấp tính và mãn tính, sau khi nắm rõ được đặc điểm của chúng thì việc tìm nguyên nhân bệnh mãn tính và phương pháp điều trị lại rất rõ ràng.

Tất cả các bệnh đều bắt nguồn từ tổn thương, tổn thương có hai loại: tổn thương cấp tính và tổn thương mãn tính. Nguyên nhân tổn thương cấp tính rất rõ ràng, bởi vì muốn tạo nên một tổn thương cấp tính thì lực tác động 1 lần tổn thương phải đủ lớn, do vậy nhân tố tổn thương sẽ tập trung lại để phát huy sức mạnh của nó. Ví dụ bị ngã xe, bị dao cứa đứt, nhiễm virut... Nhưng nguyên nhân của bệnh mãn tính lại rất phân tán, đó là những tổn thương nhẹ mang tính thường xuyên, là quá trình từ tổn thương nhẹ tích tụ và phát triển thành tổn thương nặng hơn. Ví dụ bệnh tiểu đường không phải do bạn ăn thêm miếng cơm hay hôm nào đó uống thêm chút rượu hoặc hút thêm một điếu thuốc mà là do bạn đang làm tổn thương gan mỗi ngày một chút. Tổn thương mỗi ngày một chút, dần dần tổn thương đó sẽ biểu hiện rõ hơn. Giống như việc uống thuốc trừ sâu, nếu tu một hơi hết bình thuốc trừ sâu thì ngay lập tức bạn ra đi, nhưng nếu mỗi ngày bạn uống một ngụm nhỏ, rồi lại hút thêm điếu thuốc, uống thêm cốc rượu và đưa thêm chút độc tố khác vào người, biểu hiện bên ngoài chưa thấy gì bất ổn, nhưng cơ thể bạn đã bắt đầu bị tổn thương. Chỉ cần tiếp tục như vậy nhất định sẽ có ngày cơ thể sinh bệnh. Do đó, nguyên nhân của bệnh mãn tính luôn rõ ràng nhưng phức tạp và đa dạng. Những tổn thương mãn tính cho cơ chế phục hồi của cơ thể cần thời gian, do vậy cơ thể luôn trong trạng thái vừa tổn thương vừa phục hồi cứ diễn ra như vậy, và nguyên liệu để cơ thể phục hồi chính là dinh dưỡng, do đó tất cả tổn thương mãn tính đều phải trả giá bằng việc thiếu hụt đi các chất dinh dưỡng và cứ như vậy đến khi cơ

thể kiệt quệ và mất hết dinh dưỡng khiến không còn khả năng tự phục hồi. Lúc này biểu hiện bệnh lý bắt đầu xuất hiện.

Do đó, tất cả các bệnh mãn tính bao gồm cả bệnh ung thư, bất kể là nguyên nhân gì, bản chất cuối cùng vẫn là thiếu hụt dinh dưỡng và mất cân bằng dinh dưỡng gây nên. Vì thế tôi cho rằng để điều trị được bệnh mãn tính thì việc bổ sung đầy đủ dinh dưỡng phải là điều kiện tiên quyết số một, chứ không phải đi tìm nguyên nhân gây bệnh, bởi vì không thể tìm được một cách đầy đủ nguyên nhân gây ra bệnh mãn tính, ví dụ như yếu tố thần kinh, thói quen ăn uống... Hơn thế, đối với việc chữa trị các bệnh mãn tính, giai đoạn đầu của nguyên nhân gây bệnh có ý nghĩa không lớn. Nhưng đối với bệnh cấp tính thì ngược lại, trước tiên phải biết rõ nguyên nhân gây bệnh sau đó mới tìm biện pháp điều trị phù hợp. Tất nhiên trong quá trình điều trị bệnh cấp tính thì dinh dưỡng vẫn có vai trò rất quan trọng.

Tại sao những chứng viêm mãn tính dễ dẫn đến ung thư? Điều này bao hàm trong nó rất nhiều kiến thức y học phức tạp, trước tiên phải nói rằng quá trình viêm mãn tính là quá trình rất phức tạp, khi bộ phận nào đó bị tổn thương, hiện tượng viêm xuất hiện. Hiện tượng viêm xuất hiện một mặt mục đích là để làm sạch các tế bào đã chết đi tại các tổ chức bị tổn thương, chuẩn bị cho quá trình phục hồi. Mặt khác, các tế bào chứng viêm sẽ sản sinh ra rất nhiều vật chất để kích thích, thậm chí khởi động quá trình phục hồi. Ngoài ra, do bị tổn thương nên bị thường xuyên có các nhân tố lạ xuất hiện như virut, vi khuẩn rất dễ xâm nhập và phát tán nghiêm trọng hơn đối với cơ thể. Quá trình phục hồi bắt đầu trong chính môi trường viêm nhiễm này.

Phục hồi lẽ ra bao gồm rất nhiều cấp độ, như phục hồi cấp độ hệ thống, cơ quan, tổ chức và tế bào. Phục hồi ở cấp độ tế bào ít nhất cũng bao hàm quá trình tự phục hồi của tế bào bị tổn thương, hoặc tế bào tái sinh và mọc lại.

Thông qua tái sinh mọc lại của tế bào để tu bổ lấp đầy những khoảng trống tế bào bị tổn thương chết đi để lại, sắp xếp lại sự lộn xộn của hệ thống, giảm thiểu các tế bào tổn thương, như vậy bệnh tật sẽ được chữa trị. Khi dinh dưỡng không đầy đủ, các tổn thương không được kịp thời phục hồi, một số chỗ phục hồi được, một số chỗ vẫn còn thiếu khuyết. Như thế, tế bào viêm nhiễm vẫn tồn tại lâu ngày, hình thành chứng viêm mãn tính. Trong quá trình viêm mãn tính, việc phục hồi vẫn tiếp tục diễn ra, và việc tổn thương cũng vẫn xuất hiện, bởi vì luôn có các tác nhân gây hại xâm nhập vào bộ phận bị tổn thương, và chính các tác nhân có hại này sẽ làm nghiêm trọng và phát tán rộng hơn quá trình tổn thương. Ngoài ra các chứng viêm mãn tính diễn biến lâu ngày sẽ phá vỡ môi trường vốn có trước đây của tế bào tại bộ phận bị tổn thương, từ đó tiếp tục lan rộng mức độ tổn thương. Khi các dinh dưỡng được bổ sung đầy đủ, cơ thể lại khởi động quá trình phục hồi tại bộ phận này, tế bào lại tiếp tục tái sinh và mọc mới. Quá trình này giống như một trận giao chiến quy mô nhỏ nhưng liên tục kéo dài, đánh một lúc vài binh sĩ tử trận, cuộc chiến dừng một lát rồi được tiếp tế lại đánh tiếp, lại có binh sĩ tử trận, lại tạm dừng... cứ thế diễn ra. Và tế bào ung thư hình thành trong chính quá trình chết đi, tái sinh, chết đi... của tế bào.

Như đã nêu, quá trình viêm mãn tính cũng là quá trình liên tục phục hồi của các tổ chức tế bào bị tổn thương. Trong môi trường khắc nghiệt của viêm mãn tính, việc tế bào tái sinh và mọc mới cũng gặp rất nhiều nguy hiểm. Bởi lẽ trong điều kiện như vậy có rất nhiều độc tố như gốc tự do sẽ làm ảnh hưởng xấu và gây bất thường đến các

nhiễm sắc thể của tế bào tái sinh và một số gene trong cơ thể. Kể cả là không có các độc tố này thì trong quá trình nhân đôi tế bào cũng vẫn sẽ có những tổn thương đến nhiễm sắc thể và các gene. Khác nhau ở chỗ là tỷ lệ bị tổn thương này nhỏ hơn rất nhiều so với những tổn thương trong môi trường nhiều độc tố. Vốn là tế bào không sợ những tổn thương nhiễm sắc thể và gene bởi vì tế bào có khả năng tự phục hồi. Trong tế bào có một nhóm các loại enzyme chuyên phục hồi các nhiễm sắc thể và gene bị tổn thương, ví dụ như endonuclease (enzyme giới hạn-cắt trong), exonuclease (enzyme giới hạn-cắt ngoài), ligase nuclease (enzyme liên kết), enzyme tổng hợp DNA. Trong điều kiện các enzyme này đầy đủ, nguyên liệu đầy đủ, môi trường bên trong của nhân tế bào tốt thì việc chỉnh sửa lại các nhiễm sắc thể bất thường là điều đơn giản. Hơn nữa, chỉnh sửa các nhiễm sắc thể đều tuân thủ theo nguyên tắc, đó là chỗ nào sửa được thì sửa, chỗ nào không sửa được thì sẽ dùng cơ chế tế bào tự diệt để triệt tận gốc các mầm mống tế bào xấu sau này. Đây quả là kế hoạch chỉnh sửa tế bào vô cùng nguy hiểm, vì trong môi trường viêm mãn tính, tế bào vẫn tiếp tục nhân đôi, khi xuất hiện bất thường nhiễm sắc thể và gene, nếu dinh dưỡng không đủ, tế bào cùng không thể tiến hành cơ chế nhân bào và tự diệt, điều này ảnh hưởng lan đến từng lớp từng lớp nhiễm sắc thể và gene. Hơn nữa mỗi một lớp tế bào nhân đôi sẽ lại xuất hiện những nhiễm sắc thể hoặc gene bất thường. Do đó mức độ lan rộng của nhiễm sắc thể và gene bất thường ngày càng rộng, rộng tới khi nào không thể cứu vãn được nữa, trạng thái cân bằng của việc khống chế lẫn nhau của gene trong nhân tế bào sẽ bị phá vỡ, mức độ tế bào bất thường tăng lên và lan ra ngày càng nhanh, ung thư bắt đầu xuất hiện. Tại sao việc đẩy mạnh các gene để tế bào nhân đôi luôn hoàn thiện? Có lẽ là nó có liên quan đến việc do tế bào vốn dĩ bản thân nó luôn nhân đôi, vì vậy mà các gene phải luôn được bảo vệ.

3. Điều trị ung thư bằng dinh dưỡng

Như đã nêu trên, ung thư là do thiếu hụt dinh dưỡng một cách trầm trọng gây ra, do đó bệnh nhân ung thư sử dụng dinh dưỡng để điều trị là một phương hướng đúng đắn.

Bệnh nhân ung thư sử dụng dinh dưỡng để điều trị có hai dạng khác nhau, dạng thứ nhất là hỗ trợ cho điều trị. Hiện nay phương pháp điều trị ung thư về cơ bản chia làm 3 loại, đó là phẫu thuật, xạ trị và hóa trị. Phẫu thuật vẫn luôn là lựa chọn đầu tiên. Sử dụng dinh dưỡng trước và sau khi phẫu thuật sẽ rút ngắn thời gian lành vết thương, giúp giảm thiểu tối đa những tổn thương cho cơ thể do phẫu thuật ảnh hưởng. Như đã trình bày, tất cả nhưng bệnh nhân ung thư đều do thiếu hụt dinh dưỡng hoặc mất cân bằng dinh dưởng gây ra, nếu sử dụng trước khi phẫu thuật sẽ giúp cải thiện tình trạng thiếu hụt dinh dưỡng cho người bệnh, nâng cao thể chất, nâng cao sức đề kháng, nâng cao khả năng tự phục hồi và chống trọi lại những tổn thương sâu. Đặc biệt là đối với những bệnh nhân lượng hồng cầu thấp, nếu sử dụng dinh dưỡng sẽ giúp họ nâng cao chỉ số hồng cầu lên mức bình thường. Còn sau khi phẫu thuật, quá trình dưỡng lành vết thương càng cần có lượng lớn dinh dưỡng, như vậy vết mổ sẽ nhanh lành, nâng cao khả năng miễn dịch, thể lực người bệnh sẽ nhanh chóng được phục hồi để đối mặt với những đợt điều trị tiếp sau là xạ trị hoặc hóa trị nếu có. Xạ trị và hóa trị đều gây ra những nguy hại cho cơ thể, thuốc hóa trị gây tổn thương đến toàn bộ các cơ quan bộ phận trên cơ thể, đặc biệt là gan, hệ tiêu hóa, hệ miễn dịch và hệ tạo máu. Bệnh nhân hóa trị lần đầu sẽ có phản ứng nhẹ, nhưng càng về sau những phản ứng hóa trị sẽ ngày

càng nặng hơn. Nguyên nhân rất đơn giản, đó là vì những tổn thương cứ tích tụ sau mỗi lần hóa trị và ngày càng nặng nề hơn. Lần đầu hóa trị cơ thể chưa phục hồi những tổn thương thì đã đến lần hóa trị thứ 2. Những tổn thương để lại sau lần 1 và lần 2 hóa trị chưa hết, hóa trị lần 3 lại đến. Vì thế mà những phản ứng của cơ thể đối với lần hóa tri thứ 3 sẽ ngày càng nặng nề. Phác đồ hóa trị tại giường bệnh thông thường kéo dài trong 6 tháng. Mỗi tháng chỉ hóa trị 1 tuần, sau đó bệnh nhân nghỉ 3 tuần, mục đích là để cơ thể có thời gian để phục hồi, mà dinh dưỡng thì không còn nghi ngờ gì nữa là có thể giúp cơ thể phục hồi tốt, chuẩn bị khả năng đối mặt với những lần hóa trị tiếp theo. Những bệnh nhân hóa trị mà có sử dụng dinh dưỡng thì hồng cầu và bạch cầu rất hiếm khi bị bất thường, nếu có bị hơi thấp một chút thì mức độ cũng nhẹ thôi và chỉ trong thời gian ngắn là cải thiện được, về cơ bản thì thể lực của người bệnh có sử dụng dinh dưỡng sẽ rất tốt, ăn được, ngủ ngon, trọng lượng đều duy trì ở trạng thái tốt. Da dẻ hồng hào, mức độ rụng tóc sẽ nhẹ hơn, nếu có rụng thì tốc độ mọc trở lại cũng nhanh hơn. Điều này có liên quan đến việc phục hồi nhanh những tổn thương do hóa trị gây ra, nhanh chóng đưa các cơ quan trở lại chức năng hoạt động bình thường, duy trì trạng thái sức khỏe tốt nhất. Một bệnh nhân nữ 70 tuổi bị ung thư ruột non sau khi phẫu thuật bị di căn vào gan. Quá trình điều trị gan đều có kết quả không tốt, cơ thể gầy gò, ốm yếu, chán ăn, tinh thần sa sút, ngủ kém và thiếu máu. Bệnh nhân chỉ dùng dinh dưỡng sau một tuần liền vui mừng gọi điện thoại cho tôi nói rằng bà đã khỏe lên rất nhiều, đến bác sĩ kiểm tra sức khỏe cho bà cũng phải ngạc nhiên về biến chuyển tốt đó, độ hồng cầu của bà đã tăng từ 9mg lên 12mg.

Dạng thứ 2 của dinh dưỡng đối với ung thư đó là điều trị độc lập. Y học phát triển đến ngày nay, tôi nghĩ là các vấn đề bệnh lý lâm sàng tương ứng với các khoa đã đến lúc phải theo đuổi làm thế nào tăng hiệu quả điều trị. Nhưng đáng tiếc là tỷ lệ thành công trong điều trị bệnh ở một số khoa lâm sàng gần như là không. Chỉ cần có biểu hiện nhẹ đi là đã tốt lắm rồi. Vậy mà vẫn có những khoa các bệnh lý lâm sàng vẫn không có tỷ lệ cải thiện dù cũng chỉ ở mức độ nhẹ. Chúng ta gọi những khoa lâm sàng đó là những cái hố đen, đã dùng hết sức, hết của, hết phương pháp mà cuối cùng người bệnh vẫn ra đi. Nó giống như cái hố đen hễ ai bị hút vào đó là mất tăm mất tích. Lấy một ví dụ đơn giản, ngày nay muốn trở thành một chuyên gia trong bệnh viện rất dễ, cấp bậc của bạn chỉ cần từ phó khoa trở lên là được rồi, nói cách khác, muốn trở thành chuyên gia bạn chỉ cần 3 điều kiện: một là sống phải đủ lâu, hai là phải có bằng cấp nhất định, ba là phải có bài viết thuyết trình. Bạn thấy 3 điều kiện này có cái nào liên quan trực tiếp đến điều trị hiệu quả? Nhưng dù thế nào đi nữa thì cũng đã đến lúc phải xem xét cân nhắc lại tính hợp lý và tính khoa học trong việc dùng thuốc, phương pháp điều trị và phương pháp chẩn đoán của y học lâm sàng.

Ung thư cuối cùng là nên điều trị như thế nào mới hợp lý? Có những lúc chúng ta sẽ chứng kiến những việc tưởng chừng không thể xảy ra. Một số bệnh nhân ung thư bị bệnh viện tuyên án "tử hình", vô phương cứu chữa, chỉ còn cách về nhà chờ chết và cái u còn teo đi và biến mất. Có những bệnh nhân sau một đợt cảm cúm tự dưng ung thư trong người biến mất. Có một số bệnh nhân tự cảm thấy tình trạng rất nghiêm trọng, nhiều nhất cũng chỉ sống được nửa năm, cuối cùng người bệnh sống được rất nhiều năm cùng với tế bào ung thư trong người. Tất cả những ví dụ trên đã cho thấy u bướu không phải không chữa trị được, chỉ là do chúng ta chưa tìm được phương pháp điều trị đúng, bởi lẽ người bệnh đã cải thiện được sức khỏe thực sự. Y học dinh dưỡng

đã cho chúng ta một con đường hoàn toàn mới mẻ và con đường này đáng để chúng ta nghiên cứu sâu hơn. Và vì rằng dùng y học dinh dưỡng để điều trị bệnh ung thư đều có tính khả thi về cả lý thuyết và thực tiễn.

Như đã nêu, ung thư là hậu quả của việc thiếu hụt dinh dưỡng hoặc mất cân bằng dinh dưỡng trầm trọng. Do đó dùng dinh dưỡng để điều trị ung thư rất hợp lý về mặt lý thuyết, hơn nữa dùng dinh dưỡng điều trị ung thư thực tế có 3 liệu pháp: một là dinh dưỡng điều trị chứng viêm mãn tính. Ung thư phát triển trên cơ sở các bệnh viêm mãn tính. Có thể nói, các chứng viêm mãn tính hoặc tổn thương mãn tính chính là cơ sở để kích thích và sản sinh ra tế bào ung thư. Chính dinh dưỡng sẽ giúp điều trị các chứng viêm mãn tính và làm biến mất các tổn thương mãn tính. Nó không khác gì lấy đi cái gốc rễ quan trọng trong hình thành và phát triển ung thư. Tế bào ung thư trong cơ thể lúc này sẽ bị cô lập. Hai là, dinh dưỡng cung cấp nguyên liệu cho gan, hệ miễn dịch và các hệ khác, từ đó nâng cao sức đề kháng cho cơ thể. Hệ miễn dịch chính là tuyến phòng vệ ung thư chủ đạo của cơ thể, chỉ cần hệ miễn dịch mạnh lên thì môi trường sinh sống của ung thư sẽ ngày càng khắc nghiệt hơn, nó sẽ di chuyển và bị tiêu diệt, tốc độ di căn sẽ bị khống chế. Hệ miễn dịch tốt sẽ giết chết số lượng lớn các tế bào u bướu thậm chí có thể tiêu diệt cả khối u. Thứ ba, mức độ ác tính của các khối u khác nhau, giống như các phạm nhân trong tù, có người mắc tội nhẹ, có người phạm tội nặng, tế bào u bướu cũng giống vậy. Có tế bào ung thư mức độ ác tính nhẹ, chỉ giống như tế bào bình thường, nó có xu hướng chuyển hóa về trạng thái khỏe mạnh như tế bào bình thường, điều này cần đến độ chuẩn xác của gen để phục hồi. Nhưng nếu như không có dinh dưỡng hỗ trợ thì các tế bào ung thư sẽ không chuyển về trạng thái tế bào thường được. Chỉ cần cho cơ thể đủ nguyên liệu, những tế bào ung thư sẽ tự phục hồi và chuyền về trạng thái tế bào khỏe mạnh bình thường. Có thể hình dung là doanh trại chiến binh tế bào ung thư có một bộ phận khởi nghĩa, số còn lại là những phạm nhân trọng tội, do vậy dù dinh dưỡng có cung cấp đầy đủ đi nữa thì những tế bào ác tính cũng không thể khỏe trở lại như thường. Tuy nhiên nhờ có dinh dưỡng đầy đủ mà các tế bào ác tính sẽ biết "ăn năn hối cải" và chấp nhận tự sát để "đền tội". Đây là hiện tượng mà y học gọi là Apoptosis (chết rụng tế bào). Dinh dưỡng sẽ hướng các tế bào ung thư đến quá trình chết rụng tế bào, đây là hiện tượng đã được y học thực nghiệm chứng minh. Có thể thấy vai trò của dinh dưỡng trong việc chống lại ung thư u bướu được thể hiện ở rất nhiều khía cạnh. Và không có phương pháp điều trị nào lại toàn diện đến vậy.

Đến đây thì một vấn đề khác đặt ra là liệu dinh dưỡng có thể chữa trị được ung thư không, bởi vì có rất nhiều ví dụ thực tế cho thấy dinh dưỡng có thể điều trị ung thư. Vấn đề ở chỗ không biết phải dùng lượng bao nhiêu các chất dinh dưỡng để đảm bảo điều trị hiệu quả một loại hoặc nhiều loại ung thư khác nhau. Điều này liên quan đến y học dinh dưỡng. Mỗi người bệnh ung thư khác nhau sẽ có tình trạng thiếu hụt dinh dưỡng khác nhau, vì vậy mà nhu cầu và lượng dùng dinh dưỡng cũng không giống nhau, vấn đề này rất có giá trị nghiên cứu, và nhất định phải nghiên cứu rõ ràng.

Rất nhiều người, thậm chí là cả bác sĩ đều lo lắng là nếu cho bệnh nhân ung thư sử dụng dinh dưỡng thì khối u có lớn lên nhanh hơn không. Thực tế ung thư có thể nhịn đói rất tốt, và kể cả không cho nó ăn nó vẫn phát tán và lớn lên. Hơn thế nữa, thiếu dinh dưỡng toàn thể cơ quan bộ phận cơ thể sẽ bị tổn thương, dẫn đến luôn trong trạng thái bị động. Sau khi được bổ sung đầy đủ dinh dưỏng, các cơ quan tổ chức và đặc biệt

là hệ miễn dịch được kích hoạt, thông qua các tác dụng như đã nêu phía trên, dinh dưỡng có thể giết chết được tế bào ung thư. Do đó, dinh dưỡng đã đem đến cho những bệnh nhân ung thư một tia hy vọng và dũng khí để đi tiếp chặng đường tiếp theo.

CHƯƠNG 11

DINH DƯỠNG CÓ THỂ ĐIỀU TRỊ HIỆU QUẢ CHO CÁC BỆNH VỀ MẠCH MÁU HAY KHÔNG?

Hệ thống tạo máu là một hệ thống rất đặc biệt, nó đặc biệt ở chỗ là khả năng sản sinh của nó vô cùng lớn. Các tế bào trong mạch máu đều có tuổi thọ nhất định, ngắn thì vài ngày, ví dụ như tiểu cầu và một số bạch cầu, dài thì vài tháng như hồng cầu có tuổi thọ khoảng 4 tháng. Hàng ngày có rất nhiều tế bào hồng cầu (hàng chục triệu tế bào) chết đi trong mạch máu, lúc này cần đến năng lực tạo máu của tủy để sản sinh ra tế bào hồng cầu mới bù vào lượng đã bị chết đi. Hơn nữa, chủng loại tế bào sản sinh ra rất nhiều, đại đa số tế bào được sản sinh trong mạch máu đều từ tủy, bao gồm hồng cầu, bạch cầu trung tính, bạch cầu ái toan, bạch cầu ưa kiềm, bạch cầu đơn nhân và tiểu cầu. Chỉ có tế bào limphi là do tổ chức limpho sản sinh, ví dụ như limph node (hạch bạch huyết). Chúng ta có cảm giác tủy sống là một nhà máy lớn, trong đó có rất nhiều dây chuyền sản xuất, ngày nào cũng bận rộn để sản xuất ra các sắc phẩm. Một hệ thống như vậy, bạn thử xem xem mỗi ngày cần bao nhiêu nguyên liệu? Chúng ta đều biết máu là thứ mà chứa rất nhiều dinh dưỡng, dinh dưỡng bắt nguồn từ thành phần protein và các tế bào nêu trên trong máu, tất cả những thứ đó đều do dinh dưỡng tạo nên. Do đó khi dinh dưỡng bị thiếu hụt, xuất hiện bệnh lý thường gặp, đó là thiếu máu.

Có nhiều dạng thiếu máu, trong đó dạng thường gặp là thiếu máu do thiếu sắt. Thực ra điều trị khỏi bệnh này rất đơn giản, chỉ cần biết nguyên nhân bệnh thì bản thân người bệnh cũng có thể tự chữa trị được. Ví dụ thiếu máu do thiếu sắt, chỉ cần từ cái tên bệnh chúng ta cũng biết nguyên nhân do thiếu khoáng tố sắt gây ra, thế thì cần bổ sung sắt là xong. Còn một loại nữa đó là thiếu máu do thiếu hồng cầu khổng lồ, bệnh lý này nguyên nhân do thiếu hụt axit folic hoặc vitamin B12 gây ra. Chính vì tủy sống trong quá trình tạo máu cần rất nhiều nguyên liệu, việc cung cáp nguyên liệu là vấn đề rất lớn. Nếu không kịp cung cấp sẽ dẫn đến tình trạng thiếu hụt, rất nhiều người mặc dù chưa thấy biểu hiện thiếu máu nhưng khả năng thiếu máu tiềm ẩn hoặc thiếu máu tạm thời thì thường xuyên xảy ra, đặc biệt là đối với phụ nữ và trẻ em. Đây cũng là một trong nhiều nguyên nhân gây nên tình trạng nhức mỏi khó chịu toàn thân mà rất nhiều người gặp phải. Bị mất máu quá nhiều cũng dẫn đến thiếu máu. Chị Vương 26 tuổi, do tiểu cầu giảm mạnh dẫn đến lượng máu trong kỳ kinh nguyệt rất nhiều, từ đó dẫn đến thiếu máu, rất nhiều lần do kinh nguyệt ra nhiều mà ngất xỉu không biết gì, phải vào viện cấp cứu truyền máu. Chị đã điều trị hơn một năm rồi nhưng chưa thấy cải thiện, tệ hơn là chị bị ám ảnh về tâm lý mỗi kỳ kinh nguyệt đến, áp lực rất lớn, từ đó chu kỳ kinh nguyệt cũng bị rối loạn, có lần nửa tháng đã thấy. Sau khi sử dụng dinh dưỡng, chỉ hơn 2 tháng số lượng tiểu cầu trong máu của chị đã tăng lên, kinh nguyệt không "tuôn trào" nữa. Về lâm sàng, thiếu máu do rối loạn sản xuất hồng cầu là loại khó điều trị nhất. Loại bệnh lý này có liên quan mật thiết đến chức năng của tủy sống. Trong cơ thể của chúng ta, những cơ quan có khả năng trao đổi chất càng nhanh thì càng dễ bị tổn thương, đặc biệt là rất nhạy cảm vói các độc tố và các chất phóng xạ. Cơ quan tương tự như vậy còn có hệ tiêu hóa và tinh hoàn của nam giới. Lớp biểu bì của hệ tiêu hóa cứ 1 đến 2 ngày là tái tạo 1 lần, do vậy cần phải có liên tục các tế bào được tái sinh. Tinh hoàn liên tục sản sinh ra tinh trùng và có một số lượng lớn các nhiễm sắc

thể phân tách. Chính vì vậy sau khi bị các độc tố tấn công, phản ứng của các cơ quan này giống nhau. Ví dụ trong quá trình điều trị hóa chất, người bệnh rất dễ bị thiếu máu, hệ tiêu hóa kém, lượng tinh trùng giảm, nguyên nhân như đã phân tích ở trên. Tất nhiên hệ tiêu hóa kém có liên quan mật thiết đến chức năng gan bị tổn thương.

Thực ra, tủy sống tạo máu giống như chúng ta trồng trọt vậy. Bạn nghĩ xem, chúng ta gieo một hạt giống đã được lựa chọn kỹ trên một mảnh đất màu mỡ đầy đủ điều kiện để nảy mầm là ánh sáng, nhiệt độ, độ ẩm, dinh dưỡng thì chẳng có lý do gì mà hạt giống đó không nảy mầm. Cùng nguyên lý đó, tủy sống muốn làm việc bình thường thì cần phải có môi trường tạo máu tốt, mà bệnh thiếu máu do rối loạn sản xuất thì nguyên nhân chính là do môi trường tạo máu bị phá hủy thậm chí bị hủy diệt gây nên. Thuốc tây, hóa chất (benzene), tia phóng xạ (tia X), lây nhiễm (bệnh viêm gan B) và thiếu hụt dinh dưỡng (vì dinh dưỡng cũng tham gia vào quá trình bảo vệ môi trường tạo máu tốt)... đều có thể là những nguyên nhân dẫn đến bệnh thiếu máu do rối loạn sản xuất hồng cầu. Mặc dù nhiều bệnh nhân không rõ nguyên nhân gây bệnh nhưng bạn hãy nghĩ xem, vốn là hệ tạo máu của chúng ta đã làm việc tốt bao nhiêu năm nay, nó không thể gặp rắc rối mà không có nguyên nhân, chắc chắn là nó bị thứ gì đó tác động vào. Như đã phân tích, tất cả những tổn thương đến cuối cùng cơ thể phải trả một cái giá quá đắt đó là thiếu hụt dinh dưỡng. Do đó bệnh thiếu máu do rối loạn sản xuất hồng cầu có thể điều trị khỏi được không có liên quan mật thiết đến việc người bệnh có ý thức bổ sung dinh dưỡng hay không.

Gan là cơ quan giải độc quan trọng nhất của cơ thể. Nó đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ môi trường thuận lợi cho tủy sống tạo máu. Khi chức năng gan tốt, nó sẽ tiêu diệt nhanh chóng các độc tố xâm nhập, chí ít thì cũng giảm thiểu những tác nhân gây hại đến quá trình tạo máu của tủy sống.

Quá trình gan giải độc cũng cần phải có đủ dinh dưỡng để nó làm việc, do vậy sẽ mất đi lượng lớn protein, vitamin nhóm B, C, E... Khi chức năng gan kém và dinh dưỡng không đủ, người bệnh rất dễ bị thiếu máu do rối loạn sản xuất hồng cầu hoặc các bệnh lý về máu khác như bệnh máu trắng. Do vậy, bệnh thiếu máu do rối loạn sản xuất hồng cầu và các bệnh lý về máu khác để có thể điều trị khỏi bằng cách khống chế các độc tố vào cơ thể, bảo vệ lá gan, cải tạo môi trường tạo máu của tủy sống. Dinh dưỡng vào cơ thể sẽ bảo vệ gan và trực tiếp tham gia quá trình giải độc và cải thiện môi trường tạo máu của tủy sống. Dinh dưỡng cung cấp nguyên liệu cho quá trình tạo máu và kéo dài tuổi thọ của hồng cầu. Bảo vệ môi trường tạo máu một cách toàn diện để điều trị khỏi bệnh thiếu máu do rối loạn sản xuất hồng cầu. Xin hỏi, có phương thuốc tây y nào có thể làm được điều này? Không có, chỉ có dinh dưỡng mới đảm nhận được. Do vậy, dinh dưỡng có một ưu thế rất lớn trong việc điều trị các bệnh lý về máu, bao gồm cả bệnh máu trắng.

Nhật Bản có một bộ phim truyền hình dài tập “Huyết nghi” trước đây rất nổi tiếng ở Trung Quốc và rất nhiều người thông qua bộ phim này mà biết đến bệnh máu trắng. Trong phim nhân vật cô chủ bị bệnh máu trắng do ảnh hưởng của tia phóng xạ. Ngày nay khi tìm hiểu nguyên nhân bệnh máu trắng, người ta thấy rằng những bệnh nhân trước khi mắc bệnh lý này đều đã từng chuyển nhà mới hoặc sửa chữa sơn phòng, do đó dễ bị tiếp xúc với hóa chất độc hại là benzene, hoặc những người bị u ác tính phải điều trị hóa chất nên bị mắc bệnh máu trắng. Hơn thế, điều đáng để chúng ta suy nghĩ

rất nhiều bệnh lý về máu bao gồm vôi hóa tủy sống, bệnh đa hồng cầu nguyên phát, bệnh đa tiểu cầu nguyên phát, bệnh huyết cầu tố - niệu kịch phát về đêm (PNH)... đều có thể biến chuyển thành bệnh máu trắng. Những nguyên nhân gây bệnh máu trắng này vẫn cho chúng ta thấy rằng có những độc tố tác động xấu đến quá trình tạo máu từ tủy sống hoặc phá hoại môi trường tạo máu, từ đó khiến các tế bào máu gặp vấn đề. Do vậy, cách ly các độc tố, cải thiện môi trường tạo máu và giúp phục hồi các tế bào máu cũng là hướng điều trị tích cực cho bệnh nhân máu trắng (Tham khảo chương 10 "mối liên quan giữa bệnh mãn tính và ung thư" trong phần 2). Khi môi trường tạo máu không tốt, nếu dùng thuốc để kích thích sinh tủy thì hiệu quả cũng không cao, thậm chí còn khiến cho tình trạng máu xấu hơn. Ví dụ tiểu cầu giảm sẽ dẫn đến bệnh thiếu máu do rối loạn sản xuất hồng cầu, sau đó dẫn đến bệnh máu trắng. Hậu quả như vậy rất có thể do việc sử dụng lượng lớn thuốc tây gây ra.

CHƯƠNG 12

CHÚNG TA PHẢI CHẤP NHẬN CHUNG THÂN VỚI BỆNH TỰ MIỄN?

Đây có thể là nói là chương mà tôi không muốn thảo luận nhất của cuốn sách, bởi vì những thảo luận liên quan đến bệnh lý này vượt ngoài khả năng của tôi. Bệnh tự miễn là bệnh mà hệ thống miễn dịch của cơ thể tự sinh ra những kháng thể tấn công lại chính các tế bào và tổ chức của mình. Chủng loại của bệnh lý này rất nhiều, quen thuộc nhất là các bệnh viêm khớp dạng thấp, lupus ban đỏ hệ thống, viêm thận, cường giáp... cho đến các bệnh lý lạ ít gặp như viêm động mạch chủ đa phát, viêm tinh hoàn tự miễn. Quả thật là tôi không hiểu cơ thể con người sao lại vậy? Tại sao hệ miễn dịch của cơ thể lại không nhận biết được chính mình? Vốn là hệ miễn dịch có tác dụng tiêu diệt các tác nhân xấu từ bên ngoài xâm nhập như virut, vi khuẩn, ngoài ra còn loại bỏ các tế bào lão hóa và chết đi của các tổ chức trong cơ thể. Để làm được hai điều này, trước tiên hệ miễn dịch phải có khả năng phân biệt được ta và địch, phải rõ đâu là thứ có lợi, đâu là thứ có hại. Nhưng năng lực này gần như từ khi sinh ra hệ miễn dịch đã có sẵn, bởi vì trong bào thai khi hệ miễn dịch hình thành thì năng lực này đã có. Với năng lực bẩm sinh này thật không dễ bị rối loạn. Nếu vấn đề chính không ở hệ miễn dịch thì phải tìm nguyên nhân khác từ các tổ chức cơ quan trong cơ thể.

Trong cơ thể chúng ta có rất nhiều cơ quan mà một số thành phần của nó không tiếp xúc gì đến hệ miễn dịch, ví dụ như xương sụn, dịch keo trong tuyến giáp, biểu bì sinh tinh của tinh hoàn, thành phần tế bào trong màng tế bào, đặc biệt là thành phần trong nhân tế bào của tế bào khỏe mạnh. Tất cả những thành phần trên đều không tiếp xúc với hệ miễn dịch. Ngoài ra, tổ chức biểu bì cũng có những nguy hiểm tiềm tàng vì bản thân tế bào biểu bì sẽ tự sản sinh ra các chất không tiếp xúc với hệ miễn dịch mà sẽ trực tiếp thải ra ngoài hoặc vào các cơ quan nội tạng rỗng. Và vì một lý do nào đó, các chất này sẽ tiếp xúc với hệ miễn dịch khiến cho nguy cơ bị nhiễm bệnh tự miễn rất cao. Ví dụ tổn thương bên ngoài sẽ phá vỡ tính liên kết chặt chẽ giữa các tổ chức tinh hoàn khiến cho bộ phận của tinh hoàn vốn trước đây không tiếp xúc với hệ miến dich thì bây giờ tiếp xúc, từ đó dẫn đến hệ miễn dịch sẽ tự động tấn công tinh hoàn, từ đó dẫn đến bệnh viêm tinh hoàn tự miễn. Khi phân tích nguyên nhân của bệnh cường giáp, giới y học có đưa ra một thông tin mà tôi cho rằng rất quan trọng, mặc dù họ cũng chẳng thảo luận gì về vấn đề này, chỉ là nói qua loa mà thôi. Thông tin đó là người mắc bệnh cường giáp trước khi phát bệnh đều có tiền sử tinh thần bất an, lo lắng, kích động. Không được coi nhẹ những thông tin này, vì tỷ lệ nữ giới bị các bệnh tự miễn cao hơn hơn rất nhiều so với nam giới. Hơn thế nữa những bệnh nhân bị mắc bệnh tự miễn như lupus ban đỏ hệ thống, viêm khớp dạng thấp thì trước khi mắc bệnh đều có tiền sử bị áp lực tinh thần hoặc bị sốc tinh thần.

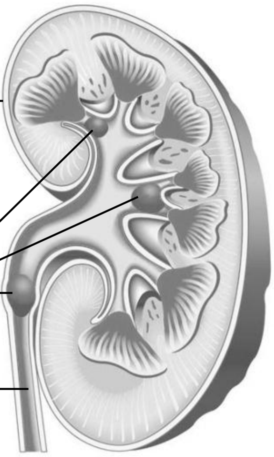
Do đó, về nguyên nhân phát bệnh và quá trình sinh bệnh của các bệnh tự miễn cho đến nay vẫn còn nhiều tranh luận, không biết là tổn thương xảy ra trước rồi dẫn đến hệ miễn dịch bị tổn thương, hay là hệ miễn dịch bị rối loạn trước rồi mới dẫn đến những tổn thương tự miễn của các tổ chức. Càng tranh luận như vậy tôi càng thấy mình bất lực. Vì thế chúng ta hãy đổi sang nội dung khác, là các bệnh tự miễn này sẽ dẫn đến

những tổn thương gì, có biện pháp giải quyết hay không? Như thế vấn đề đặt ra sẽ đơn giản hơn rất nhiều. Bởi lẽ hầu như các bệnh tự miễn đều xuất phát từ những tổn thương của triệu chứng viêm mạch. Diễn biến bệnh như vậy đối với y học hiện đại thì không khó khăn trong việc chữa trị. Bởi vì các chất dinh dưỡng, đặc biệt là protein, B, C, Ca đều là những dưỡng chất rất hiệu quả trong việc cải thiện và bảo vệ mạch máu, từ đó nhanh chóng giảm chứng viêm mạch. Ngoài ra dinh dưỡng còn giúp hệ miễn dịch được hoạt động bình thường, nhanh chóng phong tỏa các kháng nguyên rất có khả năng phát tác mà hệ miễn dịch không tiếp xúc đến được. Vì vậy, cho dù không biết rõ nguyên nhân gây bệnh tự miễn và cơ chế phát bệnh nhưng chúng ta vẫn có cách để điều trị hiệu quả căn bệnh này.

CHƯƠNG 13

BỆNH LÝ VỀ CƠ TRƠN (MỎI CỔ, ĐAU ĐẦU, ĐAU BỤNG KINH)

Trong cơ thể con người có ba loại cơ xương, cơ trơn và cơ tim. Cơ xương nằm ở các khớp và bề mặt cơ của các xương. Các cơ ở tứ chi của chúng ta đều là cơ xương. Vai trò chính của cơ xương là giúp thực hiện các động tác dưới sự chi phối có nhận thức của cơ thể. Cơ tim cấu tạo nên phần thịt ở quả tim. Ngoài ra, còn có các loại cơ khác được phân bổ trong các cơ quan nội tạng, các tổ chức niêm mạc thành mạch, đó gọi là cơ trơn.



Hình 26: Sỏi thận tắc ở đường tiết niệu gây đau buốt

Cơ trơn có một đặc tính, đó là đừng có động đến nó, nếu động đến và kích thích thì nó sẽ không ngừng co bóp, khiến cơ thể cảm thấy đau nhức khó chịu. Ví dụ như sỏi thận (Hình 26), bên trong quả thận diện tích rộng rãi, thoải mái, nhưng nếu một ngày nào đó sỏi rơi xuống đường tiết niệu, bị tắc ở đó, do kích thước to nên không trôi xuống tiếp được, muốn ngược về trong quả thận cũng không xong vì thế cứ nằm im ở niệu quản. Lúc này cơ trơn trong niệu quản biết có vật là liền co bóp liên hồi, mục đích là để đẩy viên sỏi xuống làm thông thoáng và bảo vệ cho niệu quản hoạt động bình thường. Nhưng càng co bóp thì viên sỏi càng mắc chặt hơn, khiến cơ trơn bị kích thích co bóp mạnh, tất cả những cơn đau như vậy đều rất đau đớn. Ví dụ như cơn đau dạ dày, sắc mặt người bệnh sẽ tái nhợt, vã mồ hôi, thậm chí còn nôn ọe lợm giọng. Những cơn đau bụng đều được tạo ra bởi những co bóp mạnh của cơ trơn.

Đau đầu là do cơ trơn của mạch máu bị kích thích và co bóp mạnh gây ra. Những cơn đau đó vô cùng khủng khiếp, gần như không thể chịu đựng nổi, chỉ có muốn ôm đầu đâm vào tường. Tôi có một người bạn bị đau đầu, chỉ có ôm đầu nằm trên ghế sofa và bị vợ trách là kiếm cớ để không làm việc, anh bạn tôi rất phẫn nộ, nhiều bát đĩa trong nhà đã bay vèo vèo, mặt sàn lỗ trỗ vì ném đồ vật gây xước tróc. Khi anh bạn tôi sử dụng dinh dưỡng, chỉ sau chưa đến 10 ngày, bệnh đau đầu đã được điều trị. Đau bụng kinh cũng rất đau nhức, gò lưng ôm bụng, da tái nhợt thậm chí còn nôn mửa. Khi cơ xương bị thiếu hụt dinh dưỡng thì cũng xuất hiện những cơn đau như vậy nhưng mức độ nhẹ hơn cơ trơn rất nhiều. Ví dụ như chuột rút ở chân và bắp đùi (chủ yếu vẫn do

thiếu canxi), một bộ phận của cơ xương sẽ bị kích thích và co bóp. Tôi có trải nghiệm thực tế của bản thân, mí mắt phải của tôi liên tục máy từ hồi tôi học cấp 3, chỉ cần ngủ dậy mở mắt là tôi cảm nhận được luôn. Chỉ khi đi ngủ nhắm mắt lại mới hết cảm giác bị giật như vậy. Hiện tượng này liên tục đến năm tôi 20 tuổi, cho đến lúc tôi dùng dinh dưỡng mới hết. Nói ra thật thú vị, hôm đó lúc 8h sáng tôi phải lên lớp trong trường đại học y khoa, do thời gian vội vã nên tôi uống vội 2 viên vitamin B, sau đó chạy vội lên lớp, sau đó đến 11h trưa tôi thấy mí mắt phải rất nặng, sau đó tôi dùng dinh dưỡng khoảng hơn 1 tháng, cho đến giờ đã 2 năm trôi qua nhưng hiện tượng máy mắt không còn nữa.

Cách điều trị cho các bệnh lý trên, trước tiên phải biết được nguyên nhân và triệt tiêu các kích thích cơ trơn, ví dụ như sỏi đường tiết niệu, tắc đường ruột. Sau đó phải hiểu việc cơ trơn co bóp bất thường đều liên quan đến việc thiếu hụt 1 loại hoặc nhiều loại dinh dưỡng khác nhau. Trong đó khoáng chất thiếu nhiều nhất là canxi, magie, vitamin B. Khi dinh dưỡng được bổ sung đầy đủ các triệu chứng đau đầu, đau bụng kinh, đau cơ xương... đều được điều trị dễ dàng. Dù cho trong giai đoạn phát tác, có bổ sung dinh dưỡng thì chỉ trong vòng nửa tiếng là có thể thấy ngay hiệu quả. Do vậy đau đầu, đau bụng kinh không phải là bệnh khó chữa trị.

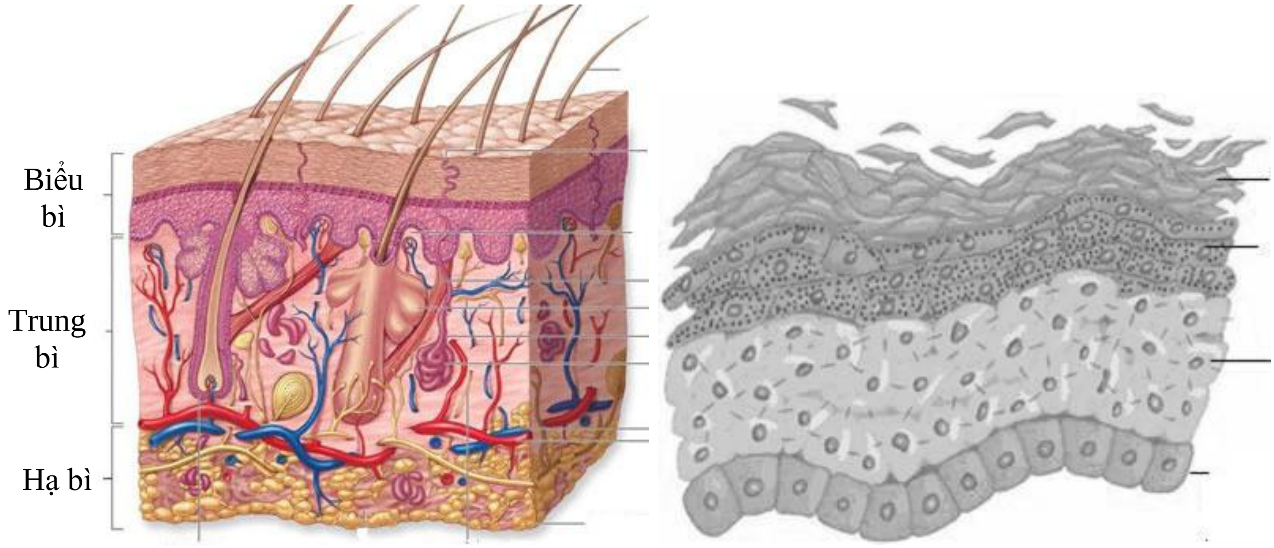
CHƯƠNG 14

CON NGƯỜI CÓ BỊ DỊ ỨNG KHÔNG

(dị ứng da, hen suyễn, viêm mũi dị ứng)?

Bạn có phát hiện những năm gần đây tỷ lệ người mắc các chứng dị ứng ngày càng nhiều? Ví dụ như dị ứng da, hen suyễn, viêm mũi dị ứng là thường gặp nhất. Hơn nữa nguyên nhân gây dị ứng ngày càng nhiều. Trước đây vốn nó chẳng phải là nguyên nhân gây dị ứng, nhưng giờ nó là nguyên nhân của bệnh.

Thực ra tôi cho rằng con người vốn không bị chứng bệnh dị ứng, thậm chí là gần như không bao giờ bị. Từ việc quan sát quá trình chị em vào các spa chăm sóc da bị dị ứng thì có thể hiểu được bản chất của dị ứng là gì. Nhiều chị em không hiểu kiến thức làm đẹp và cũng không biết làm đẹp nên phải nhờ người khác tư vấn. Nhiều nhân viên tư vấn spa không đủ kiến thức về cấu tạo da nên tay nghề còn non, không may bạn gặp đúng nhân viên tư vấn đó, họ matxa cho bạn nhưng kỹ thuật không tốt, ví dụ thấy da bạn có sắc vàng, không sáng bóng liền nhận định luôn là da bạn có nhiều tế bào chết, liền kiến nghị bạn tẩy tế bào chết.

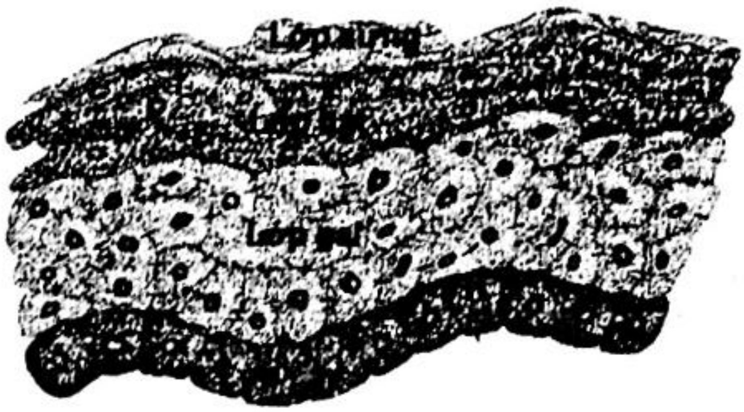


Hình 27A: Cấu trúc 3 lớp của da và cấu tạo 4 lớp của biểu bì

Thực tế, da chết là lớp sừng bên ngoài có tác dụng bảo vệ cho các lớp da bên trong như lớp trung bì. Tẩy tế bào chết cần phải đúng cách, mà cách hợp lý nhất không phải dùng máy để tẩy da chết mà làm thế nào để giúp da tái tạo, như vậy da sẽ thay đổi nhanh hơn, khi đó lớp sừng già chết sẽ mỏng bớt đi. Tại sao da trẻ em lại có vẻ mỏng và láng mịn như vậy?

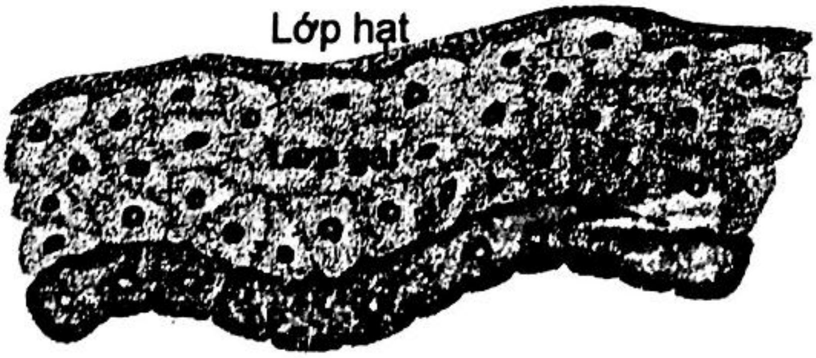
Điều này có liên quan đến quá trình trao đổi chất và tái tạo tế bào da của trẻ nhỏ. Vậy mà các spa lại cứ dùng máy móc để tẩy tế bào chết (Hình 27A).

Lần đầu tiên matxa tại spa bạn sẽ thấy sắc vàng tối trên da được cải thiện rõ, da sáng hơn, hiệu quả rất tốt, bạn hài lòng ra về (Hình 27B). Thực ra, lần tẩy da chết này lớp sừng đã bị mất đi rất nhiều.



Hình 27B: Lớp sừng đã không còn nhiều nữa

Sau 1 tuần bạn lại đến spa, lần trước hiệu quả rất tốt, lần này tất nhiên bạn lại muốn tiếp tục sử dụng dịch vụ tẩy da chết, nhưng do lần trước tẩy da chết, lớp da mới vẫn chưa được tái tạo phục hồi, nên lại tiếp tục tẩy da chết, lúc này không chỉ lớp da chết bị loại bỏ mà lớp da non phía dưới cũng bị loại bỏ theo (Hình 27C).



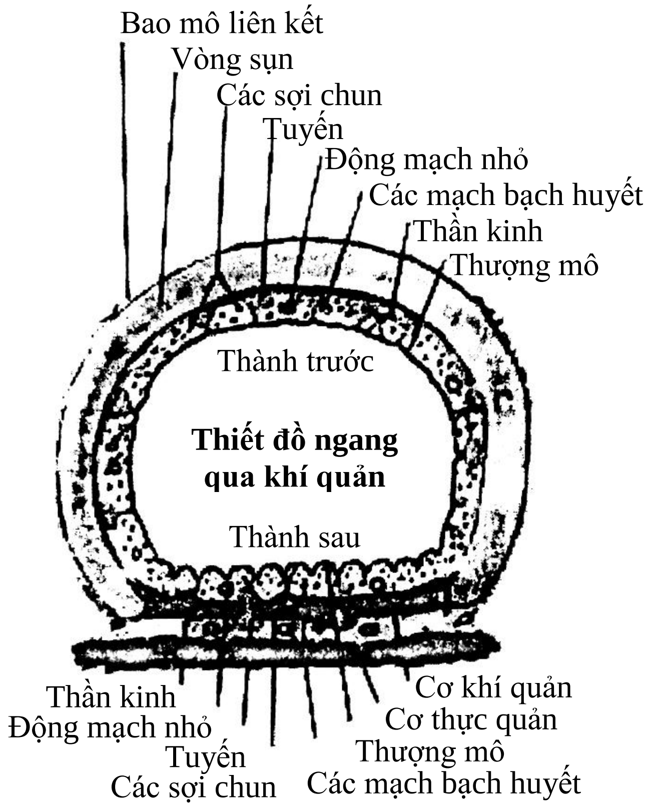
Hình 27C: Lớp da ở lớp trung bì cũng bị loại bỏ

Sau khi làm xong, hiệu quả rất tốt, không những da không vàng tối nữa mà chuyển sang trắng hồng, thực ra đây là một hiện tượng da bị tổn thương, nhưng bạn không hiểu và bạn hài lòng ra về. Tuần thứ 3 lại đến vẫn như vậy, tẩy tế bào chết, lần này thì nghiêm trọng hơn rồi, vì lớp sừng và lớp da ở trung bì vẫn chưa hồi phục, sau lần tẩy da chết này, da lại bị tổn thương nặng hơn, da càng mỏng hơn, lớp sừng kết cấu da phía dưới cũng bị loại bỏ. Sau lần tẩy da chết này, bạn sẽ thấy tổn thương lắm, da bắt đầu bị đỏ ửng, cảm giác rát bỏng, hơi đau, sau khi về nhà, chỉ cần dùng bất kỳ sản phẩm dưỡng da nào cũng đều bị kích ứng, đây là hiện tượng dị ứng.

Những ví dụ như vậy trong cuộc sống, tại sao lần 1, lần 2 không dị ứng mà đến lần thứ 3 mới bị? Nguyên lý rất đơn giản là vì kết cấu nguyên bản của da đã bị phá vỡ. Do vậy mà dị ứng không phức tạp như chúng ta vẫn nghĩ. Sau khi kết cấu da nguyên bản bị tổn thương, một số nguyên tố xấu sẽ kích thích và gây nên phản ứng không tốt. Đây là quá trình mà chúng ta hay gặp về kích ứng da. Điều này không khác gì với việc chúng ta xát muối lên vết thương. Đại đa số da bị dị ứng, điều này chứng tỏ da của bạn đã bị tổn thương nhiều rồi. Cùng với ô nhiễm môi trường gia tăng, đặc biệt là trong không

khí ô nhiễm có rất nhiều độc tố gây hại da. Vì thế cho dù bạn không đi spa tẩy tế bào chết thì da bạn cũng dễ bị dị ứng. Khi các độc tố gây hại quá mạnh, chỉ cần sau 1 lần là quá trình kích ứng có thể xảy ra ngay, ví dụ nhuộm tóc bị dính vào da khiến vùng da đó bị dị ứng. Những tổn thương trên chẳng khác gì với việc da bị tạt axit, chỉ khác nhau ở mức độ nặng nhẹ mà thôi. Nhẹ thì gọi là dị ứng, nặng thì gọi là bỏng rát. Vì thế mà tôi cho rằng cơ thể con người ít khi bị các bệnh lý về dị ứng, thậm chí là không có.

Tôi đề cập đến vấn đề dị ứng không phải để thể hiện mà là muốn mọi người hiểu được bản chất dị ứng là gì. Chỉ khi hiểu được bản chất của dị ứng là gì thì chúng ta mới chữa trị được hiệu quả, chứ không phải dùng phương pháp chống dị ứng như y học lâm sàng hiện nay đang làm. Khi y học chẩn đoán một số người dị ứng do tác hại của tia cực tím, thực chất là đã bỏ qua một sự thật, đó là da bình thường sẽ không có kích ứng do tia cực tím. Chỉ khi kết cấu da bị tổn thương ở mức độ nào đó thì mới xuất hiện dị ứng da do tia cực tím. Y học ngày nay cho rằng dị ứng là hiện tượng các tế bào chất béo bị kích thích mà thành. Thực ra điều mà chúng ta quan tâm hơn đó là tại sao và nhân tố nào lại có thể tiếp xúc được với tế bào chất béo. Khi da của chúng ta được phục hồi nguyên bản, tất cả những nhân tố gây hại đều bị chặn lại ở phía bên ngoài, và tình trạng dị ứng của da cũng sẽ tự nhiên biến mất. Do đó để điều trị bệnh dị ứng da thì mấu chốt là phải loại bỏ các tác nhân gây hại, phục hồi cấu trúc da ở dạng nguyên bản.



Hình 28: Cấu tạo khí quản và phế quản

Căn cứ theo luận điểm nêu trên, hen phế quản không còn khó giải thích nữa rồi. Dù rằng các sách y học vẫn nói đi nói lại các nguyên nhân gây bệnh này nhưng thực tế nó không phức tạp đến như vậy. Niêm mạc phế quản bị tổn thương mới là nguyên nhân dẫn đến hen phế quản. Hãy nghĩ xem hầu hết những người có bệnh hen phế quản trước khi bệnh phát tác lần đầu tiên đều từng bị viêm ở bộ phận hô hấp trên như cảm cúm.

Chính lần cảm cúm này đã tổn thương đến kết cấu nguyên bản của niêm mạc khí quản và phế quản. Khi các độc tố đã xâm nhập vào niêm mạc của khí quản, nó sẽ kích thích tế bào chất béo và cơ trơn để làm tiền đề (Hình 28). Cùng với ô nhiễm môi trường ngày càng nặng hơn, cho dù là không có tiền sử viêm hô hấp trên thì niêm mạc của phế quản vẫn bị tổn thương, vì việc bị hen phế là tất yếu. Chính vì lớp bảo vệ niêm mạc phế quản gặp vấn đề chứ không phải cơ trơn của phế quản có vấn đề, vì thế y học lâm sàng sử dụng aminophyline và các loại thuốc kích tố đề làm dịu cơ trơn, lúc đó mới điều trị được bệnh hen phế, làm giảm tần suất co bóp của cơ trơn.

Muốn điều trị bệnh hen phế chỉ có một cách, đó là phục hồi lại kết cấu niêm mạc của phế quản. Điều này không có thuốc nào làm được, ngoại trừ dinh dưỡng là có thể đảm nhận được nhiệm vụ cao cả này. Sử dụng dinh dưỡng có thể phục hồi kết cấu da và kết cấu niêm mạc phế quản. Từ đó bệnh dị ứng và hen phế có thể chữa trị đơn giản. Bệnh viêm mũi dị ứng cũng cùng nguyên lý đó. Cô Lý 46 tuổi đã bị hen phế quản 6-7 năm nay, nặng đến mức mỗi ngày phải uống 8 viên aminophyline, nhưng cứ đến tối là bệnh phát ra hơn 1 tiếng. Có những lần phải dùng thuốc kích thích mới làm dịu cơn hen suyễn. Sau khi dùng dinh dưỡng, chỉ có 5 ngày, bệnh đã không còn phát tác vào buổi tối nữa, sau 1 tháng, thuốc aminophyline đã giảm xuống chỉ cần 5 viên.

Khi nói tới da hay niêm mạc khí quản nhánh bị tổn thương dẫn đến dị ứng bạn đừng nghĩ nhất định là da hay niêm mạc bị mất đi thì mới dẫn đến dị ứng. Thực tế là khi các tế bào gắn kết giữa các tế bào da hay tế bào niêm mạc bị tổn thương, khi đó bức bình phong bảo vệ đã yếu đi và biến mất. Hiện tượng này nếu dùng kính hiển vi soi thì cũng không dễ nhìn ra được, nhưng nó lại đủ để gây dị ứng. Nó giống như bức tường, kẽ hở giữa các viên gạch không khít nữa nên gió sẽ lùa qua.

Ngoài hiện tượng dị ứng bên ngoài, chúng ta khi ăn thực phẩm nào đó cũng có khả năng bị dị ứng. Trong quá trình hệ tiêu hóa hấp thu thức ăn, đường ruột không tránh khỏi việc hấp thụ luôn cả những độc tố từ thức ăn vào cơ thể. Khi những độc tố gây hại cho sức khỏe cơ thể này đến trạm kiểm soát đầu tiên là gan thông thường đều bị loại bỏ tại đây. Những phân tử nhỏ hơn sẽ bị tế bào miễn dịch như đại thực bào trong gan nuốt chửng. Vì thế có những trường hợp dị ứng với 1 loại thực phẩm nhưng giờ ăn nhiều loại đều bị, khi nghiên cứu nguyên nhân gây bệnh thì khả năng lớn nhất là do gan giải độc kém, sức đề kháng giảm sút. Do đó dinh dưỡng giúp bảo vệ gan, hãy nỗ lực cải thiện chức năng gan và hệ tiêu hóa thì có thể cải thiện vấn đề dị ứng cho rất nhiều người.

CHƯƠNG 15

BỆNH XƯƠNG KHỚP (VIÊM KHỚP DẠNG THẤP, GAI XƯƠNG, THOÁI HÓA CỘT SỐNG)

1. Viêm khớp dạng thấp

Bệnh viêm khớp dạng thấp là chứng bệnh không rõ ràng, chỉ cần các khớp đau nhức là đã được chẩn đoán là viêm khớp dạng thấp. Hơn 20 năm tôi làm việc trong ngành y, đến giờ vẫn chưa rõ viêm khớp dạng thấp là gì. Về vấn đề này tôi đã hỏi tư vấn rất nhiều của bác sĩ, nhưng đến giờ vẫn chưa có câu trả lời xác đáng. Bệnh viêm khớp dạng thấp là dạng viêm khớp do bị lạnh gió thổi hay do không khí ẩm thấp gây nên? Hay là do khái niệm phong thấp từ trong Đông y mà có bệnh lý này. Chính vì cái tên bệnh vẫn còn rất mơ hồ, nên rất nhiều bệnh liên quan đến đau nhức khớp khi không tìm rõ nguyên nhân đều được gọi là bệnh viêm khớp dạng thấp.

Liên quan đến bệnh đau khớp, trừ các trường hợp do bị chấn thương bên ngoài, thì thực ra nguyên nhân gây bệnh không quan trọng. Đại đa số người bệnh đến khi khám thì nguyên nhân bệnh đã rất xa vời rồi, nhưng các khớp đã bị tổn thương ở các mức độ khác nhau, và khi có tổn thương thì cơ chế cơ thể sẽ tự phục hồi, vì vậy chỉ cần cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho cơ thể thì các tổn thương ở khớp xương sẽ tự hồi phục, các cơn đau cũng sẽ biến mất. Mà khi hồi phục các khớp xương, dinh dưỡng quan trọng nhất là protein, vitamin C và canxi.

Những trường hợp như trên rất nhiều, như có một bà 60 tuổi bị đau khớp gối rất nhiều năm rồi, khi gặp bà thì hai đầu gối đã sưng to, trong khớp có dịch đã chữa trị rất nhiều cách nhưng hiệu quả không cao. Bà cao khoảng 1,65m nhưng cân nặng gần 100kg, bụng rất to, với thể trọng lớn như vậy dồn lên cả 2 đầu gối, bạn thử nghĩ mà xem, vận động sẽ rất khó khăn, phải dùng 2 chân run run. Sau khi điều chỉnh dinh dưỡng cho bà, tình trạng của bà chỉ sau 2 tuần là thấy biến chuyển tốt lên, sau 1 tháng, khi bà biết tin tôi sẽ đến chỗ bà bà liền chạy đến tìm tôi mà không dùng gậy chống, vẻ mặt vui cười hớn hở. Bà là một phụ nữ rất vui vẻ, bà còn kể lại tình trạng đau nhức đầu gối trước đây của bà tệ như thế nào. Bà 60 tuổi khi chạy đuổi theo xe buýt, một cụ 70 tuổi nhường cho bà lên trước, điều này khiến bà rất ái ngại, sau khi chân đỡ hơn, bà đi lại nhẹ nhàng, vẻ mặt thoải mái hớn hở, xem trạng thái trước và sau khi điều trị bệnh đau khớp hiệu quả, tôi đã hiểu được tầm quan trọng của sức khỏe và sự tự do.

2. Gai xương

Gai xương là một bệnh lý hết sức thú vị. Sự hình thành và mất đi của gai xương cho chúng ta thấy khả năng to lớn của cơ thể trong việc định hình lại cơ thể. Nguyên nhân hình thành gai xương là do thiếu canxi chứ không phải do bị thừa canxi như nhiều người hay lầm tưởng. Cơ thể có bị thiếu hụt các vi chất dinh dưỡng hay không luôn là vấn đề đau đầu kể cả các bác sĩ. Khi xét nghiệm vi chất trong máu thấy chỉ số bình thường có nghĩa là cơ thể không thiếu. Thực tế không phải như vậy, cơ thể chúng ta có rất nhiều kho dự trữ, như kho canxi, protein, kho năng lượng... Một trong những nhiệm vụ quan trọng của các kho dự trữ này là cung cấp dinh dưỡng cho các cơ quan

sống như não, phổi, tim, gan, thận. Những cơ quan này không được phép có vấn đề, chỉ cần có vấn đề là nguy hiểm đến tính mạng, do vậy mà cơ thể sẽ bất chấp phải trả giá như thế nào để bảo vệ 5 cơ quan quan trọng này. Khi dinh dưỡng bị thiếu hụt cơ thể sẽ lấy từ các kho dự trữ và từ những cơ quan không quan trọng để cung cấp cho những cơ quan có vai trò sinh mệnh. Ví dụ, cho dù toàn thân có bị thiếu hụt canxi đi nữa nhưng canxi trong máu thì vẫn luôn phải duy trì nồng độ ổn định, vì nồng độ canxi trong máu trực tiếp ảnh hưởng đến chức năng co bóp của tim, không được cho nó có vấn đề gì, cơ thể sẽ làm tất cả để duy trì nồng độ canxi ổn định trong máu, với nhiều trường hợp khác nhau cũng vậy. Vì thế khi xét nghiệm máu thấy chỉ số ổn định không có nghĩa là không có vấn đề. Rất nhiều người quan tâm coi trọng sức khỏe bản thân và con cái, đi khám ở viện về rất lạc quan tự tin tuyên bố cơ thể chẳng thiếu chất gì, tất cả đều khỏe mạnh. Điều này cho thấy chúng ta đang có một cách nghĩ sai lầm.

Vậy thì, tại sao thiếu canxi lại bị mọc gai xương, hơn nữa lại mọc ra nhiều hình dạng khác nhau? Đây là một vấn đề rất thú vị, hơn nữa nó còn hàm chứa nhiều kiến thức hay. Trước tiên phải bắt đầu từ phản ứng lực. Phản ứng lực là phản ứng rất đặc biệt của cơ thể. Mọi người đều biết xương là cơ quan nâng đỡ trọng lượng, chúng ta có vóc dáng như ngày nay là nhờ hoàn toàn vào giá đỡ của xương. Vì do xương là cơ quan chống đỡ lực nên nó có phản ứng rất nhạy cảm với sự thay đổi các lực tác động, hơn nữa nó còn căn cứ theo sự thay đổi của lực tác động mà tự tạo ra các hình dạng kết cấu khác nhau để thích nghi, từ đó khiến xương có thể tạo ra lực chống đỡ mạnh nhất trong những trường hợp khác. Đây chính là phản ứng lực, nói một cách đơn giản, xương sẽ căn cứ vào tình trạng chiu lực của cơ thể để thay đổi kết cấu.

Cơ sở để thực hiện được các phản ứng lực đó chính là năng lực thay đổi thích ứng của xương. Trong cuộc đời con người, xương không ngừng thay đổi kết cấu, và xương có năng lực tự động thay đổi những chỗ mà xương mọc chưa hợp lý. Lấy một thí nghiệm là có thể biết được khả năng thay đổi kết cấu và phàn ứng lực của xương. Bạn lấy mé bàn tay phải chặt liên tục vào mép bàn, sau 1 tháng bạn chụp X-quang sẽ thấy phần xương quanh chỗ chặt đầy hơn bình thường, đây chính là phản ứng của xương với tác động lực bên ngoài. Khi bạn không ngừng chặt mé tay lên mép bàn, phần xương bị tác động lực liên tiếp và để ứng phó với lực này, chỗ xương tay chặt xuống mép bàn sẽ tự động thay đổi kết cấu, làm xương dầy và chắc hơn. Các bác sĩ nha khoa khuyên chúng ta hàng ngày luyện tập 2 hàm răng cắn vào nhau, hàm trên tác động vào hàm dưới khiến răng chắc khỏe hơn và không dễ bị rụng. Dùng lực không cần quá mạnh vì nếu mạnh quá gây tổn thương bề mặt răng. Mỗi ngày dùng một chút thời gian luyện tập cho hàm răng, tác động lực vừa phải sẽ giúp cho xương răng liên tục chịu tác động lực, từ đó nó đành phải làm chắc bản thân, khiến mật độ xương ở khu vực này sẽ được cải thiện. Xương không những không bị lấy mất mà mật độ xương còn tăng lên, từ đó khiến chân răng được bám chắc. Đây chính là việc chúng ta tận dụng phản ứng lực của xương. Nhưng cách làm này cũng có một chút nhược điểm, được mặt này mất mặt kia, răng vòm sẽ bị thất thoát, điều này có liên quan mật thiết đến chế độ dinh dưỡng thiếu hụt canxi và các vi chất khác. Theo cách này dinh dưỡng từ các bộ phận khác sẽ được huy động về răng vòm khiến nó chắc khỏe hơn. Nhưng điều này đồng nghĩa với việc các bộ phận khác bị thiếu hụt dinh dưỡng còn trầm trọng hơn, vì thế vấn đề mới lại phát sinh.



Khối thoát vị kéo theo màng xương, làm cho xương mọc ra và người ta hay gọi nó là gai

Hình 29: Hình ảnh gai cột sống

Nói đến đề tài gai xương tôi còn có một câu chuyện thú vị hơn nữa để kể. Có một lần tôi nhờ một bậc tiền bối mà tôi vô cùng kính phục giải đáp thắc mắc, tự nhiên tôi nghĩ ra câu hỏi mà bản thân mình cũng chẳng biết câu hỏi đó xuất phát từ đâu, và sau này tôi cũng thấy câu hỏi đó rất kỳ lạ, hỏi một cách vô lý. Tại sao lại hỏi câu hỏi lạ lùng như vậy? Có phải chỉ đơn thuần là nói chuyện bâng quơ với bậc tiền bối? Nhưng đến ngày hôm nay câu hỏi đặt ra tưởng chừng vớ vẩn này mới khiến tôi có hứng thú với chủ đề gai xương.

Câu hỏi của tôi là: "Tại sao gai xương lại mọc ở mép xương và lại có hình dạng như vậy?". Thực ra gai xương cũng là kết quả của phản ứng lực của xương. Lấy trường hợp gai cột sống làm ví dụ (Hình 29). Từ đặc điểm kết cấu và chức năng của cột sống ta có thể thấy phần giữa của xương sẽ chịu được tác động lực lớn hơn phần mép, thế nên khi canxi trong máu giảm đi, cơ thể sẽ huy động canxi từ cột sống trước chứ không phải canxi ở khu vực giữa xương. Vì xương ở giữa chịu lực lớn vai trò quan trọng nên cơ thể sẽ tự động lấy canxi ở khu vực không quan trọng trước. Khi canxi liên tục được huy động từ mép xương đưa vào máu thì khi vực bị lấy canxi sẽ mềm hơn và ngày càng không thể chịu lực được. Những khu vực mép xương vẫn thường xuyên chịu lực từ bên ngoài, nhất là khi cơ thể cúi vè phía trước, ngửa ra sau và vặn mình 2 bên thì lực tác động lên mép xương ngày càng nhiều. Các mép xương khi chịu lực cũng chỉ là lực bất tòng tâm, chống đỡ không nổi, điều này bản thân xương sống cảm nhận được... Không ổn, mép xương cần phải chắc khỏe hơn, khi đó phương pháp tốt nhất là lấy lại canxi đã cho đi. Nhưng cơ thể đã huy động canxi đi vào máu thì không thể lấy lại nữa, làm thế nào bây giờ? Khu vực này đành phải đoàn kết lại và mọc thêm cho dày lớp xương mép. Xương được hình thành nhờ collagen, canxi và một số khoáng chất khác, khi thiếu canxi, nó đành phải huy động các chất còn lại để tập hợp thành một khối kết dính tăng khả năng nâng đỡ cho mép xương, và khi hình thành nó có hình dạng lồi ra ngoài như chiếc môi. Gai xương xuất hiện. Trong y học hiện đại gọi hiện tượng này là gai xương do thiếu dinh dưỡng là rất hợp lý. Từ góc nhìn của y học dinh dưỡng, tất cả những gì mọc thừa ra trong cơ thể đều là hiện tượng do mất cân bằng dinh dưỡng. Ví dụ hiện tượng u bướu thậm chí cả ung thư đều có nền tảng từ các bệnh mãn tính và đều thuộc nguyên nhân do thiếu hụt dinh dưỡng.

Làm thế nào để điều trị bệnh gai cột sống, thoái hóa xương thắt lưng, đau khớp gối và hẹp ống cột sống? Cách tốt nhất là bổ sung canxi và các dinh dưỡng khác. Canxi được bổ sung đủ, khi đó khả năng phục hồi của xương sẽ cao hơn, chịu lực tốt hơn, gai

xương từ đó mà không mọc ra nữa. Vậy những gai xương đã mọc ra rồi thì sao? Chỉ cần đủ canxi và các dưỡng chất khác, gai xương tự khắc sẽ biến mất. Bởi lẽ xương có khả năng tái tạo, gai xương là kết quả của phản ứng lực, cơ thể biết gai xương đó mọc ra không hợp lý chút nào nhưng lực bất tòng tâm vì không có nguyên liệu, vì thế nó phải huy động mọi sự hỗ trợ bên ngoài, cho đến khi nguyên liệu đầy đủ thì xương sẽ được điều chỉnh kết cấu, những chỗ trước đây không hợp lý sẽ được sửa đổi và gai xương do đó mà biến mất.

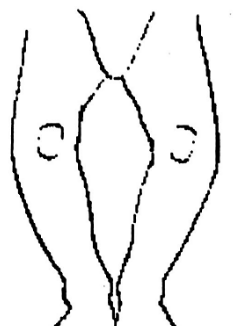
Anh Trần là người bạn rất thân của tôi, anh ấy sống ở Thượng Hải, lần đầu tiên khi chúng tôi quen nhau, vì cảm thấy hợp nhau nên tôi nói với anh ấy: "Anh Trần à, sau này nếu như họ hàng người thân bạn bè của anh ai mà gặp về vấn đề sức khỏe thì cứ gọi cho tôi". Anh Trần không nhận lời ngay mà nói trong số bạn bè của anh cũng có người làm bác sĩ. Tôi nói với anh ấy rằng phải nhớ rằng một bác sĩ như tôi không giống các bác sĩ khác. Kết quả là cuối năm 2006, hai bắp tay và hai bàn tay của vợ anh ấy vừa tê vừa nhức không làm được việc gì. Ngày thường chị ấy rất thích đánh mạt chược, nhưng tay đau nhức khiến chị ấy không đánh nổi, bởi vì lúc ngồi còn đau và khó chịu hơn khi đứng lên. Khi biết chị đau như vậy anh Trần đã đưa ngay vợ đến bệnh viện khám. Thực ra chỉ cần xem tình trạng của chị ấy là có thể biết chị ấy bị đau xương sống cổ, bị gai đốt sống cổ. Sau khi khám ở viện bác sĩ cũng kết luận là gai đốt sống cổ. Bác sĩ tư vấn nên phẫu thuật cắt bỏ phần gai mọc ra và lấy phần sụn ở đùi thế vào lớp đệm đốt sống. Anh Trần mới nghe sợ gần chết, cũng may mà anh ấy còn nhớ gọi điện cho tôi, tôi đã tư vấn và hướng dẫn dùng dinh dưỡng. Sau 2 tuần tôi gọi điện cho anh Trần xem hiệu quả điều trị thế nào, kết quả là anh ấy nói với tôi với giọng vô cùng phấn khích: "Chị cậu hôm qua liền một lúc giặt xong 3 cái chăn, khỏi hẳn rồi!". Tôi lại gọi điện hỏi thăm vợ anh ấy, chị còn vui mừng hơn và mời tôi đến Thượng Hải chơi. Tôi nhắc chị ấy cứ tiếp tục dùng dinh dưỡng, đừng vì không tê không đau nhức nữa mà dừng uống, bởi vì muốn xương được chắc khỏe phải có quá trình.

Nếu không bổ sung canxi thì có cách nào để trị được bệnh gai xương không? Có một cách đó là vận động. Trong cuộc sống chúng ta sẽ gặp những người bị gai xương như vậy nên sẽ bị đau nhức ở 2 bắp tay, đau đến mức không muốn làm gì cả. Đau về thể xác, đau cả tinh thần, để giải tỏa cơn đau họ đi dạo phố. Kết quả là gặp các cụ già nhảy disco trên vỉa hè, thôi thì cũng chẳng có việc gì làm cứ xem họ nhảy, tay chân múa tự do, họ vô cùng khao khát được như vậy, xem mãi thì cũng có cảm giác, hôm sau lại đến xem và cứ như vậy mấy ngày liền, càng xem càng thích, thậm chí còn có thể nghe nhạc thẩm âm rất tốt, xem người ta nhảy thì não họ cũng kích thích theo và thuộc cơ bản các bước nhảy, thế là họ hòa nhập nhảy cùng các cụ. Các cặp nhảy khác nhấc tay bạn nhảy nhẹ nhàng, mình thì cột sống yếu nên tay không nhấc cao được, nên vẫn không ngừng nhấc tay theo điệu nhạc, cuối cùng vào một ngày đẹp trời, tay của họ cũng đã nhấc lên cao một cách nhẹ nhàng. Hai cánh tay và bàn tay không còn đau nữa. Cứ thế mà bệnh đốt sống cổ được trị khỏi.

Tại sao không cần bổ sung canxi vẫn có thể chữa khỏi bệnh đốt sống cổ? Có phải vốn là không phải bổ sung thêm canxi không? Thực ra cơ thể rất tuân thủ nguyên lý tận dụng. Bộ phận nào dùng nhiều rồi, cơ thể sẽ huy động đến bộ phận đó. Cơ thể sẽ không tiếc mình để lấy dinh dưỡng từ bức tường phía đông để bổ sung cung cấp cho bức tường phía tây đang bị thiếu hụt. Trường hợp như vậy trong cuộc sống rất nhiều. Ví dụ những cụ già nào thường xuyên vận động thì chân tay khá linh hoạt và chắc

chắn rắn rỏi hơn các cụ cùng tuổi mà không vận động. Người già nào thường xuyên sử dụng não bộ làm việc thì tinh thần họ lúc nào cũng tốt và minh mẫn hơn những người cùng tuổi, ít nguy cơ nhũn não và mất trí nhớ. Ví dụ người hướng dẫn tôi làm tiến sĩ là cụ già hơn 80 tuổi, nhưng ngày nào cụ cũng rất minh mẫn và đầy sức sống, tư duy nhạy bén và vẫn còn viết sách. Cũng với nguyên lý đó, mặc dù cơ thể thiếu canxi, nhưng khi nhảy disco thì đầu lúc nào cũng phải ngẩng cao và tay để tư thế đưa cao, đặc biệt phần gáy và bả vai luôn vận động, nhưng nếu chỗ đó không hợp lý, cơ thể ngay lập tức huy động canxi đến để chỉnh sửa bù đắp giúp bộ phận đó hoạt động linh hoạt trở lại. Tuy nhiên, cho dù bệnh thoái hóa đốt sống cổ điều trị khỏi nhưng tình trạng thiếu hụt canxi chưa được xử lý triệt để thì các bộ phận khác có khả năng lại gặp vấn đề, thậm chí còn nghiêm trọng hơn, ví dụ gãy xương háng. Do vậy, bổ sung đủ canxi và các dưỡng chất khác, mới là phương pháp đúng để điều trị tận gốc rễ chứng gai xương.

Nếu có thể tận dụng triệt để phản ứng ứng lực và năng lực tái tạo phục hồi của xương thì thậm chí còn có thể nắn chỉnh lại toàn bộ dáng dấp của cơ thể. Trên cơ thể người có nhiều chỗ chưa hgp lý, bản thân cơ thể biết điều đó, chỉ có điều là không đủ nguyên liệu, thế nên không thể tiến hành cải tạo và sửa chữa. Chỉ cần được cung cấp đủ nguyên liệu, cơ thể nó sẽ tự điều chỉnh và cải tạo. Hơn nữa, nguyên liệu mà cho càng sớm, hiệu quả càng cao. Phương pháp tốt nhất là từ nhỏ đã cho cơ thể đầy đủ các dưỡng chất cần thiết như vậy con cái bạn sẽ sở hữu một vóc dáng hoàn chỉnh và sức khỏe tối ưu. Chỗ nào cần to sẽ to, chỗ náo cần gầy sẽ gầy. Chân các bé sẽ thẳng, cơ bắp phát triển rất đều và săn chắc. Tóm lại một câu: khi dinh dưỡng cung cấp đầy đủ, cơ thể trẻ nhỏ sẽ lấy thông tin di truyền làm cơ sở từ đó phát triển toàn diện và tối đa. Những ai chiều cao không đạt chuẩn, chân vòng kiềng, răng khấp khểnh... đều là do nguyên nhân thiếu hụt canxi. Tận dụng khả năng cải tạo của phản ứng ứng lực, chân vòng kiềng có thể điều chỉnh nắn lại cho thẳng (Hình 30). Chân vòng kiềng vốn là do thiếu canxi. Đôi chân của chúng ta hàng ngày phải chịu sức nặng của toàn bộ cơ thể, mà chân vòng kiềng thì khả năng chịu lực kém hơn chân thẳng. Đến xương bắp chân của bạn cũng sẽ cảm nhận được đôi chân như vậy là không hợp lý, có điều là không còn cách nào vì thiếu nguyên liệu. Khi bạn đã bổ sung đủ canxi và các dưỡng chất khác, chỗ bất hợp lý đó sẽ được cải thiện, có thể phải cần thời gian lâu hơn một chút và một vài hỗ trợ nào đó.



Hình 30: Chân vòng kiềng có điều trị được không?

3. *Hoại tử khớp háng*

Hoại tử khớp háng là một bệnh thường gặp liên quan đến các bệnh về khớp. Hút thuốc, uống rượu, thói quen sinh hoạt không lành mạnh, uống thuốc tây đều dẫn đến tình trạng bệnh xảy ra, ít nhất thì cũng ảnh hưởng xấu đến căn bệnh này. Nhưng khi chúng ta biết đây là bệnh mãn tính thì nguyên nhân gây bệnh không rõ ràng. Đây chính là một trong những điểm khác biệt giữa bệnh mãn tính và bệnh cấp tính. Vì thế khi điều trị bệnh mãn tính, tìm ra nguyên nhân bệnh không còn là vấn đề cấp thiết nữa mà việc đầu tiên phải làm là chữa trị nó, song song với việc điều trị sẽ tìm nguyên nhân để loại trừ là được rồi. Nhưng bệnh cấp tính lại khác, phải loại trừ được nguyên nhân gây bệnh trước vì việc này là thủ thuật quan trọng trong quá trình điều trị bệnh cấp tính.

Bệnh hoại tử khớp háng là bệnh mãn tính, nguyên nhân gây bệnh của nó thì vô cùng, rất ít trường hợp có nguyên nhân dẫn đến hoại tử khớp háng rõ ràng như thời Phidel là do tiêm thuốc kích thích nhiều. Vì vậy mà sử dụng phương pháp nào để điều trị hiệu quả căn bệnh này mới là quan trọng nhất. Các bác sĩ đã tìm thấy mối liên quan mật thiết giữa tuần hoàn máu ở khớp háng bị tắc nghẽn với căn bệnh hoại tử khớp háng. Vì thế phẫu thuật sẽ giúp cho các mạch máu khỏe ăn khớp với các mạch máu đưa đến khớp háng, từ đó cải thiện tuần hoàn máu ở khu vực này. Việc làm này có hiệu quả nhất định. Nhưng chứng hoại từ khớp háng có quan hệ mật thiết đến 2 yếu tố, đó là thiếu hụt canxi và tuần hoàn máu kém, có nghĩa là trong quá trình điều trị phẫu thuật thì việc bổ sung canxi và các dưỡng chất khác là rất cần thiết để hiệu quả điều trị đạt mức cao nhất.

Thực ra bệnh hoại tử khớp háng không phải là khó chữa, rất nhiều bệnh nhân không cần phải phẫu thuật chỉ sử dụng dinh dưỡng, đặc biệt là khi mới chớm bệnh thì 100% là có thể chữa khỏi. Trước đây bệnh nhân bị hoại tử khớp háng chỉ dùng dinh dưỡng, chỉ sau 2 tuần là các triệu chứng lâm sàng đã biến mất. Cho dù là có bị lệch khớp một chút nhưng sau khi bổ sung dinh dưỡng một thời gian thì vẫn có thể khỏi được. Nếu các biện pháp điều trị khác hiệu quả thì việc phục hồi khớp không phải là không có. Hãy ghi nhớ đừng vội vứt bỏ những “linh kiện” hết giá trị trên cơ thể, bởi nếu thay khớp háng bằng khớp nhân tạo inox thì bạn hãy xác định là cả đời này sẽ sống chung với cái khớp nặng nề đó và tất nhiên là không còn cơ hội để chữa trị nữa. Vì lúc này khả năng tự phục hồi của cơ thể không giúp gì được bạn nữa, khớp nhân tạo không cần dinh dưỡng.

Tương tự như vậy là việc thay van tim mạch, rồi cấy ghép các nội tạng như ghép gan, thận đều phải rất cẩn thận. Bởi vì cơ thể con người có một tiềm thức rất lớn, nhiều lúc chúng ta nghĩ là không thể nào thì cơ thể lại thực hiện được. Đài truyền hình trung ương từng đưa tin một cậu bé 16 tuổi, chân trái đau nhức và thâm đen, khi đưa vào bệnh viện thì bác sĩ bó tay, “viêm tĩnh mạch chân trái dưới”, kiến nghị cắt bỏ, nhưng cậu bé nhất quyết không đồng ý và bỏ về nhà. Cậu bé nằm nhà hơn 10 năm, kết quả là chân trái của cậu ấy đã tự khỏi không tỳ vết. Vậy bạn thử nghĩ xem, nếu cắt nó đi thì giờ này sao còn chân nữa? Không cắt bỏ nó thì cơ thể mới có cơ hội để phục hồi nó.

CHƯƠNG 16

VIÊM THẬN MÃN TÍNH CÓ CHỮA KHỎI ĐƯỢC KHÔNG?

Dù rằng viêm thận mãn tính là một dạng của chứng viêm mãn tính nhưng viêm thận mãn tính có những đặc điểm khác với các bệnh viêm mãn tính khác. Trong đó khác biệt lớn nhất là tính bất khả tái sinh của cấu tạo thận, cấu tạo thận là nếu mất đơn vị nào tức là thiếu đơn vị đó, không thể mọc thêm hay tái sinh. Điều này rất nguy hiểm, nó cho thấy nếu thận bị tổn thương hay hỏng ở đơn vị nào thì khả năng phục hồi trở lại bình thường của thận là con số không. Điều này ngược hẳn với gan, gan bị tổn thương vẫn hoàn toàn có thể phục hồi tái sinh. Do đó, viêm thận cần được chữa trị sớm, càng sớm càng tốt.

Nguyên nhân dẫn đến bệnh viêm thận mãn tính không rõ ràng, nhưng sau khi thận bị tổn thương thì vẫn có thể phục hồi được, dinh dưỡng có thể phục hồi được tối đa những bộ phận bị tổn thương, khống chế được chứng viêm, ngăn không cho triệu chứng viêm kéo dài và giảm dần mức độ viêm, dần dần khỏi hẳn. Điều trị viêm thận về phương diện lâm sàng thì đa số là dùng thuốc hormone. Phương pháp này không phải là cách điều trị tận gốc bệnh viêm thận vì không phải nguyên nhân do thiếu hụt lượng hormone. Cho dù tạm thời bệnh được khống chế ổn định nhưng bệnh nhân sau nhiều năm điều trị sẽ bị chứng nhiễm trùng nước tiểu, điều này chứng tỏ bệnh viêm thận vẫn chưa được chữa khỏi. Chứng viêm vẫn âm ỉ kéo dài mà người bệnh không biết. Dùng dinh dưỡng để điều trị viêm thận một mặt phục hồi các tổn thương của thận, mặt khác tu sửa những rối loạn hệ thống trên toàn cơ thể. Như thế mới đạt được hiệu quả điều trị cao nhất.

Trong lúc điều trị viêm thận, rất nhiều người kể cả bác sĩ đều hạn chế và kỵ dùng chất đạm, họ cho rằng thận vốn đã yếu rồi, nếu dùng thêm chất đạm thì chức năng thận càng giảm sút. Thực ra điều này không cần bạn lo lắng trước tiên, bất kể là bệnh nhân có dùng chất đạm hay không thì nước tiểu của họ vẫn có đạm hàng ngày. Điều này chứng tỏ việc nước tiểu có đạm không liên quan gì đến chất đạm đưa vào cơ thể. Kế đến, hàng ngày chất đạm bị thất thoát qua đường nước tiểu nên cơ thể bị thiếu hụt chất đạm trầm trọng, vì thế các cơ quan bộ phận khác phải huy động đạm để ưu tiên cung cấp duy trì đạm trong máu, do đó nếu không bổ sung chất đạm thì các cơ quan bộ phận khác sẽ bị suy nhược tổn thương, trong đó gan và thận là chịu tổn thương nặng nhất. Thứ 3, chất đạm thất thoát qua nước tiểu chưa chắc đã phải là lượng đạm mà cơ thể bạn hấp thụ qua đường ăn uống, bởi vì cơ thể phải chuyển hóa chất đạm tại gan, sau đó gan mới tổng hợp thành chất đạm mà cơ thể con người cần dùng. Thứ 4, phải đủ chất đạm thì chức năng miễn dịch của cơ thể mới được cân bằng và sửa chữa những tổn thương của thận. Khi chức năng thận bị tổn thương chưa thực sự rõ ràng, chất đạm phải bổ sung lượng lớn vì nó không có bất kỳ tác dụng phụ nào, hơn thế chất đạm còn giúp thận nhanh chóng cải thiện và phục hồi chức năng của nó.

CHƯƠNG 17

HIỆN TƯỢNG VÔI HÓA VÀ XƠ HÓA CÓ THỂ GIẢI QUYẾT TỚI MỨC ĐỘ NÀO?

Nói tới viêm mãn tính, chắc bạn không còn lạ gì nữa, bởi vì cuốn sách này đã đề cập rất nhiều tới chứng bệnh này. Đây là loại bệnh rất hay gặp, ví dụ như viêm mũi mãn tính... Bệnh mãn tính vốn không có gì đáng sợ, thậm chí có những lúc bạn còn không cảm nhận thấy gì, nhưng có 2 loại bệnh mãn tính có thể dẫn đến tử vong, một là bệnh mãn tính có thể dẫn đến ung thư, điều này đã được trình bày ở phần trước; hai là bệnh mãn tính có thể dẫn đến xơ hóa hoặc vôi hóa (xơ hóa là từ chuyên dùng trong tổ chức học, tức là các tổ chức bị xơ nhiều, xơ vữa là cách gọi trực quan cảm nhận, tổ chức xơ càng nhiều, cơ quan càng cứng, cuối cùng gọi là xơ vữa).

Những tế bào có thể phản ánh chức năng của một bộ phận hoặc toàn bộ cơ quan thì được gọi là tế bào thực chất của cơ quan đó. Ví dụ như tế bào của gan là tế bào thực chất của gan, tế bào phổi là tế bào thực chất của phổi, tế bào niêm mạc dạ dày và tế bào tuyến giáp là tế bào thực chất của dạ dày. Khi bệnh viêm mãn tính tồn tại, môi trường các tế bào thực chất dần dần bị tổn thương, các tế bào này rất khó sống sót, chúng sẽ teo dần đi và chết. Điều này khiến số lượng các tế bào thực chất của những cơ quan này bị giảm sút đây chính là quá trình phát sinh bệnh viêm teo dạ dày mãn tính. Bệnh viêm teo dạ dày mãn tính bắt nguồn từ chứng viêm dạ dày mãn tính nhưng biểu hiển không rõ ràng. Tức là vì chứng viêm đã phá hủy môi trường sống của tuyến dạ dày trong niêm mạc dạ dày, khiến tuyến này dần dần mất đi, do đó niêm mạc dạ dày cũng bị mỏng đi. Sử dụng dinh dưỡng có thể giảm các chứng viêm mãn tính, môi trường sống của tuyến dạ dày được cải thiện thậm chí phục hồi hoàn toàn. Nhưng những tuyến dạ dày đã bị mất đi vẫn được tái sinh khi đủ dinh dưỡng, như thế bệnh viêm teo dạ dày mãn tính sẽ được chữa khỏi.

Bệnh mãn tính dẫn đến xơ vữa là chứng bệnh chủ yếu dẫn đến tử vong trong y học lâm sàng hiện nay. Ví dụ như bệnh tim phổi - khoa nội hô hấp, xơ gan - khoa tiêu hóa, nhiễm trùng nước tiểu - khoa thận tiết niệu, vôi hóa cột sống - khoa huyết dịch,... Tất cả các bệnh lý này đều là hiện tượng xơ hóa các cơ quan phát sinh trong quá trình bị viêm mãn tính và tổn thương mãn tính. Mặc dù phát sinh không giống nhau giữa các cơ quan và bộ phận nhưng về bản chất thì đều là một bệnh, đó là xơ hóa cơ quan. Ngoài ra nó giống như hiện tượng chúng ta thường gặp trong cuộc sống là hiện tượng lên sẹo.

Tại sao các bệnh mãn tính và tổn thương mãn tính dễ dẫn đến quá trình xơ hóa? Thực ra xơ hóa là quá trình cơ thể tự phục hồi. Mặc dù rất nhiều người kể cả các bác sĩ đều coi xơ hóa là cái gì đó rất to tát, nhưng thực chất xơ hóa chỉ là cách mà cơ thể lựa chọn để tự bảo vệ nó, và đó cũng là cách mà cơ thể đành phải làm để tự bảo vệ. Cơ thể phục hồi ở 2 dạng, cách phục hồi lý tưởng nhất là tái tạo tổn thương đưa về nguyên trạng ban đầu, không tỳ vết. Ví dụ một số tế bào gan chết đi nhưng tế bào gan mới mọc ra sẽ giữ nguyên hình nguyên dạng như tế bào khỏe ban đầu. Cách này lý tưởng nhất. Nhưng trong một vài trường hợp đặc biệt, ví dụ vốn là có thể phục hồi nguyên trạng nhưng do thiếu hụt dinh dưỡng trong thời gian quá dài nên tổn thương không những

không thể phục hồi nguyên dạng mà còn làm quy mô tổn thương lan rộng hơn, kết quả là không thể phục hồi nguyên dạng. Ngoài ra, các cơ quan bộ phận đều có kích thước chuẩn từ ban đầu, và cơ thể không cho phép có tổn thương mà không phục hồi. Vì thế cơ thể sẽ tìm mọi cách để sửa chữa những chỗ tổn thương đó. Khi không có đủ nguyên liệu (tức dinh dưỡng) hoặc dinh dưỡng thiếu hụt thì cơ thể đành phải sử dụng một cách khác thấp cấp hơn, đó là xơ hóa. Điều này giống như tường nhà bạn bị hỏng, có một cái lỗ trên tường thì bạn sẽ lấy một viên gạch và vữa để chát vào lỗ đó, nhưng nếu bạn không có gạch và vữa thì phải dùng cách khác đơn giản hơn là lấy miếng giấy hoặc miếng vải rách bịt kín cái lỗ đó. Thực ra hiện tượng xơ hóa là cách mà cơ thể đành phải làm một cách bất đắc dĩ để tu sửa nhưng tổn thương. Khi bạn cho cơ thể đủ nguyên liệu, nó sẽ tự động điều chỉnh và có những cách tu sửa mới để phục hồi tới mức tối đa. Bệnh nhân Từ Bạch 80 tuổi mắc bệnh tim phổi rất nặng lúc đó bệnh của ông rất nguy hiểm, suy tim nặng, phù nề toàn thân, bệnh viện đã 2 lần thông báo khẩn về tình trạng của ông. Nhưng sau khi sử dụng dinh dưỡng đến giờ ông đã sống thêm 5 năm, hơn thế trong 5 năm này ông không phải nhập viện lần nào vì bệnh tim phổi nữa.

Về vấn đề xơ hóa có thể phục hồi hoàn toàn hay không vẫn còn nhiều tranh luận. Tranh luận là tốt, vì khoa học phải tranh luận náo nhiệt mới phát triển được. Ngày nay y học kết luận hậu quả của xơ hóa và xơ vữa các cơ quan là không thể cứu vãn. Từ góc độ lâm sàng của y học hiện đại, những kết cục từ các bệnh nhân tim phổi, xơ gan, nhiễm trùng tiểu đều minh chứng cho y học hiện đại là đúng vì không thể cứu vãn nổi. Tỷ lệ tử vong của các bệnh nhân này gần như là 100%. Nhưng dưới góc độ y học dinh dưỡng, tương lai cho những bệnh nhân mắc bệnh xơ hóa là hoàn toàn sáng lạng, khả năng điều trị khỏi là rất cao, trừ những trường hợp vô cùng nặng như không còn đủ thời gian để cơ thể phục hồi, mất hết hy vọng... thì những trường hợp bệnh khác đều có khả năng chữa trị. Ít nhất có 2 lý do, một là mọi cơ quan nên có hình dạng như thế nào thì ngay từ trong bào thai nó đá được định sẵn, và quy định này sẽ theo bạn đến cuối đời. Nhưng thí nghiệm trên cơ thể động vật đã minh chứng cho điều này, ví dụ cắt đi 70-80% lá gan thì phần còn lại sẽ mọc lại hình dạng ban đầu chỉ trong vòng 3 tuần (đối với chuột) và 8 tuần (đối với chó), hơn nữa khi gan đã mọc ra như hình dạng ban đầu thì nó sẽ không mọc ra nữa. Cắt đi 70-80% vẫn có thể mọc lại như thường, bạn cho răng những chỗ bị xơ hóa không phục hồi được sao? Thứ 2, xơ hóa là quá trình tổ chức được bù đắp những tổn thương bằng các sợi collagen, mọi người cho rằng một khi các sợi collagen này đã hình thành thì rất khó làm nó mất đi. Thực ra bạn chỉ cần quan sát quá trình hình thành của xương là biết. Xương được tạo ra bởi các sợi collagen và các khoáng chất, giống như các sợi cói đan thành chiếc chiếu, trên mặt chiếu xả một lớp khoáng chất mà chủ yếu là canxi, sau đó lại một lớp chiếu một lớp khoáng chất. Xương được hình thành như vậy. Trong quá trình xương phát triển nó sẽ làm tan một số tổ chức xương và quá trình này cần một lượng sợi collagen. Xương phát triển là quá trình thay đổi rất tự nhiên, không có gì là khó khăn cả. Công việc này chủ yếu là do một loại gọi là tế bào hủy xương thực hiện, mà tế bào hủy xương được hình thành bởi tế bào đại thực bào. Khắp cơ thể chỗ nào cũng có tế bào đại thực bào, do vậy việc phân hủy các sợi collagen trong các tổ chức là việc không hề khó khăn.

Nối đến sẹo chắc rằng bạn không còn lạ lẫm gì nữa, thậm chí bạn còn biết phải dùng dinh dưỡng gì để xóa mờ vết sẹo, đó chính là vitamin E. Vitamin E tự nhiên có thể liền sẹo các vết mổ hay các vết sẹo bỏng. Tôi tin rằng khi bạn đọc cuốn sách này sẽ thắc

mắc dinh dưỡng tại sao lại có khả năng làm được điều đó. Ví dụ tại sao vitamin E lại có thể xóa sẹo, bạn muốn tìm hiểu sâu hơn. Nhưng nếu tìm hiểu sâu hơn về vấn đề nảy thì có lẽ chúng ta dễ bị rơi vào vòng luẩn quẩn. Nếu chúng ta làm rõ được vấn đề tại sao vitamin E tự nhiên lại có thể làm liền sẹo thì y học hiện đại đã tiến một bước rất xa rồi, vì tế bào thay đổi biến hóa vô cùng phức tạp, mối liên kết giữa các tế bào lại càng phức tạp hơn. Chúng ta biết vitamin E tự nhiên có tác dụng làm lành sẹo, vậy vitamin E làm lành sẹo bằng con đường nào? Đáp án là hạ thấp lượng oxy mà tế bào tiêu hao, cải thiện tuần hoàn máu cục bộ, ức chế không cho các tế bào sợi sản sinh ra sợi collagen. Đáp án như vậy có lẽ là đã hiểu, nhưng thực ra chưa nói một cách rõ ràng, bởi vì vitamin E làm thế nào để ức chế không cho các tế bào sợi sản sinh ra sợi collagen? Tác dụng ở chỗ nào? Nó khởi động phản ứng nào của tế bào? Có phải là trực tiếp vitamin E phát huy tác dụng hay do tác dụng của tế bào nào đó lên sự hình thành tế bào sợi? Các tế bào khác sẽ phản ứng như thế nào? Các chuỗi phản ứng của tế bào xảy ra như thế nào? Làm thế nào để điều chỉnh gen? Lúc này sẽ có vô vàn câu hỏi và vấn đề đặt ra, hơn nữa đều là nhưng câu hỏi hóc búa. Rất nhiều vấn đề đến giờ vẫn chưa có lời giải đáp. Do vậy, đối với những người bình thường như chúng ta hãy cứ tập trung vào kết quả thì hay hơn. Tất nhiên, đây chỉ là ý kiến chủ quan của cá nhân tôi.

Từ việc vitamin E tự nhiên có khả năng liền sẹo rất hoàn hảo nên chúng ta có hy vọng và tin tưởng vào khả năng điều trị các bệnh lý xơ hóa. Vì các biến chứng về tim phổi, xơ gan, bệnh lý về thận như nhiễm trùng nước tiểu bản chất đều do các vết sẹo hình thành trên cơ sở nhưng tổn thương mãn tính. Do vậy sử dụng vitamin E và các vitamin khác sẽ giải quyết được tận gốc các bệnh lý với tỷ lệ tử vong cao như tim, phổi, xơ gan, nhiễm trùng nước tiểu ở giai đoạn đầu, thực tế hiệu quả rất cao, thậm chí còn giúp kéo dài thời gian bệnh tái phát hay tiến triển xấu đi. Các biến chứng của bệnh tim phổi, xơ gan đều có biến chuyển tốt lên chứ không xấu đi nữa. Bệnh xơ gan có thể phục hồi hoàn toàn và chữa khỏi. Riêng bệnh nhiễm trùng nước tiểu thì khó hơn một chút vì cấu tạo của thận là không tái tạo được. Do đó, chỉ có thể nỗ lực bảo vệ những phần thận chưa bị tổn thương có thể phục hồi lại được. Nhiễm trùng nước tiểu không thể phục hồi 100%. Dưới góc độ dinh dưỡng mà nói, bệnh lý nguy hiểm khó chữa nhất không phải là các bệnh tim mạch, tiểu đường, ung thư mà chính là xơ gan giai đoạn cuối và nhiễm trùng nước tiểu giai đoạn cuối. Nhưng điều này không có nghĩa là một chút cơ hội sống sót cũng không còn. Tóm lại, bệnh lý về xơ hóa, bao gồm cả các vấn đề xơ hóa các cơ quan trên toàn cơ thể đều có cơ hội chữa trị và phục hồi, nguyên tắc là dùng dinh dưỡng càng sớm thì cơ hội phục hồi càng cao.

CHƯƠNG 18

MẤT NGỦ VÀ NGỦ MÊ MỆT

Mất ngủ là chứng bệnh gây đau khổ cho người bệnh, con người tiến hóa đến nay đều theo quy luật mặt trời mọc đi làm, mặt trời lặn về nghỉ, và quá trình tiến hóa này đã hình thành trong cơ thể đồng hồ sinh học, múi giờ khác nhau trạng thái chức năng các cơ quan sẽ khác nhau. Thời gian khác nhau thì việc sản sinh hay tiết ra các hormone và các vật chất cũng sẽ khác nhau. Và mất ngủ đã làm mất cân bằng và phá vỡ quy luật của đồng hồ sinh học dẫn đến các hệ thống cơ quan toàn cơ thể xuất hiện các vấn đề.

Con người tại sao phải ngủ? Mấu chốt là cơ thể phải được điều chỉnh trạng thái và chức năng để tự phục hồi. Buổi sáng khi bạn mở mắt thức dậy, các cơ quan trong cơ thể bạn đã có một nhiệm vụ, đó là dùng hết sức mình để giúp bạn có những hoạt động đi lại, chạy nhảy, tư duy, buồn vui, giận hờn, sợ hãi... đây là những hoạt động rất phức tạp và là nhiệm vụ vô cùng nặng nề, cho dù bản thân các hệ thống cơ quan bị tổn thương thì chúng cũng không có thời gian để tự chăm sóc. Giấc ngủ chính là thời gian duy nhất để các cơ quan này tự phục hồi tái tạo và giải quyết các vấn đề của chúng để sáng hôm sau lại tiếp tục thực hiện nhiệm vụ hỗ trợ cơ thể tiến hành các hoạt động sống. Chính vì nguyên lý này mà một giấc ngủ đủ sẽ giúp tinh thần sảng khoái. Giấc ngủ không đủ sẽ khiến não bộ không được nghỉ ngơi, đầu óc lơ mơ không tỉnh táo, gan của bạn không được nghỉ ngơi, bạn sẽ hay bực dọc, dễ cáu gắt, tim của bạn không được nghỉ ngơi, bạn sẽ thấy tim đập nhanh; cơ bắp của bạn không được nghỉ ngơi, bạn sẽ thấy mệt mỏi, dễ bị hụt hơi, tức ngực. Mất ngủ dài ngày, bao gồm cả những người không ngủ đúng giờ và hay thức đêm, các cơ quan nội tạng của cơ thể họ sẽ bị tổn thương mãn tính lâu ngày. Và chính những tổn thương mãn tính sẽ dẫn đến việc teo nhỏ tế bào hoặc thậm chí là biến mất của các tế bào cơ tim. Lúc đầu thì không thấy biểu hiện gì rõ rệt, nhưng đây lá quá trình biến đổi từ lượng đến chất, chỉ cần triệu chứng xuất hiện thì việc chữa trị sẽ gặp rất nhiều khó khăn, bởi lẽ những tế bào cơ tim đã bị chết đi thì không thể tái tạo lại được nữa.

Có thể thấy rằng mất ngủ gây tổn hại rất nhiều cho sức khỏe con người. Mất ngủ có thể xuất hiện từ khi bạn còn nhỏ. Rất nhiều trẻ nhỏ kể cả trẻ sơ sinh khóc ròng trong đêm cũng vì mất ngủ, rất nhiều trẻ có tóc vành khăn sau gáy cũng là do mất ngủ hoặc ngủ không ngon giấc. Các bé còn rất nhỏ, vẫn chưa biết đi, khi các bé không ngủ được thì cũng không thể ngồi dậy để làm việc gì đó như người lớn mà chỉ biết ngọ nguậy đầu, quay người bên nọ bên kia mà thôi. Lâu ngày như thế, tóc vành khăn sau gáy xuất hiện. Có thể nói hiện tượng tóc vành khăn sau gáy là do ma sát giữa da đầu sau gáy và gối không ngừng tiếp xúc mà thành. Bạn tưởng tượng xem, các bé tội nghiệp tới mức nào. Trẻ nhỏ mất ngủ chủ yếu là do thiếu canxi và một số các chất dinh dưỡng khác, còn người lớn mất ngủ là do nhiều nguyên nhân khác phức tạp hơn, nhưng chủ yếu vẫn là do thiếu canxi. Đại đa số người bị mất ngủ sau khi sử dụng dinh dưỡng nhanh nhất là 3 ngày đã thấy ngủ ngon hơn. Nhưng cá biệt cũng có người sau khi sử dụng hiệu quả không cao, nguyên nhân chính là do tính cách, tính chất công việc và vấn đề tâm lý cũng như dinh dưỡng thiếu hụt nặng gây nên. Những ai nhạy cảm, chỉ một việc nhỏ mà đã suy nghĩ, việc gì cũng chuốc lo vào người, người khác vô tình nói gì đó là

lại nghĩ ngay là họ đang nói mình. Trong công việc áp lực và lo nghĩ quá nhiều, cuộc sống nội tâm phức tạp... đều ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Tuýp người này rất dễ mắc các triệu chứng khó chịu của giai đoạn tiền mãn kinh ở phụ nữ.

Thuốc tây không thể chữa trị tận gốc bệnh mất ngủ. Quá nhiều người lúc đầu uống nửa viên thuốc ngủ, dần dần phải tăng lên uống 1 viên, 2 viên, 3 viên, 4 viên... thậm chí là 7 viên, 8 viên mà vẫn không ngủ được. Việc sử dụng thuốc tây để điều trị bệnh mất ngủ mà không thấy hiệu quả là vấn đề dễ hiểu, nó giống như đứa trẻ đói quá không ngủ được, bạn không cho nó ăn mà cứ đánh nó, ép nó đi ngủ, như thế hiệu quả không cao. Thuốc tây không những không chữa được bệnh mất ngủ mà còn gây tổn thương cho gan và thận, từ đó khiến người bệnh có tâm lý lo sợ về việc mất ngủ. Bổ sung dinh dưỡng chính là cung cấp thực phẩm cho cơ thể và là phương pháp điều trị bệnh mất ngủ hợp lý nhất. Người đặt lưng là ngủ. Một cụ già 60 tuổi đã phải đến rất nhiều bệnh viện để chữa trị bệnh mất ngủ nhưng không có mấy kết quả. Lúc bà đến gặp tôi và nhìn với ánh mắt cầu khẩn trong tuyệt vọng, sắc diện tái xanh và gương mặt phù nề với mái tốc bạc phơ khiến tôi vẫn còn nhớ rõ hình ảnh đó. Nhưng chỉ sau chưa đầy 1 tuần sử dụng dinh dưỡng, vấn đề của bà đã được giải quyết. Tôi có một cô học trò họ Mã lúc gọi điện về nhà hai mẹ con khóc nức nở trên điện thoại vì mẹ vất vả quá, gánh nặng kiếm tiền đè lên vai mẹ để nuôi em trai ăn học. Ban ngày mẹ làm việc cật lực, nhưng đêm đến lại không thể chợp mắt ngủ được. Mẹ của cô học trò trên quả thực không thể chịu nổi việc mất ngủ nên muốn tự sát. Và cuối cùng dinh dưỡng đã giúp bà chữa khỏi bệnh mất ngủ một cách thật đơn giản.

Việc dinh dưỡng có thể chữa khỏi bệnh mất ngủ nhiều lúc khiến tôi không khỏi ngỡ ngàng, bởi vì dinh dưỡng không phải chỉ giúp ngủ ngon giấc và ổn định thần kinh mà còn có khả năng xóa tan các áp lực một các hiệu quả. Bố của cô Hồ bị nghi là ung thư phổi và đang phải nằm viện để chờ kết quả cuối cùng của bệnh viện. Cảm giác chờ đợi này chẳng khác gì việc phạm nhân chờ đợi phán quyết của quan tòa xem có bị tử hình hay không, bởi lẽ nếu kết quả là ung thư thật thì 9 phần chết 1 phần sống. Chúng ta hiểu rất rõ áp lực mà bố cô phải chịu là rất lớn. Mặc dù tình trạng bi đát vậy, nhưng chỉ sau 3 ngày sử dụng dinh dưỡng, bệnh mất ngủ kéo dài hơn 20 năm của ông cụ đã biến mất hoàn toàn.

Một giấc ngủ chất lượng tốt là chỉ cần đặt lưng xuống là ngủ ngay, đến giờ dậy là dậy, hơn nữa lúc thức dậy cơ thể nhẹ nhàng sảng khoái, ngủ đủ ngủ ngon giúp có thể cảm giác thư thái dễ chịu, ngủ dậy tinh thần tỉnh táo, tràn trề sinh lực. Nhưng có người lại không thể, họ không phải là mất ngủ mà là ngủ không dậy nổi, hàng ngày họ ngủ rất nhiều, tường chừng thế vẫn chưa ngủ đủ, ban ngày ngủ, đêm ngủ, sáng ngủ dậy vẫn muốn ngủ tiếp, vặn vẹo mãi trên giường vẫn chưa dậy nổi. Ban ngày đi làm đầu óc không tỉnh táo, trí nhớ giảm sút, dễ quên việc... Đây là biểu hiện cơ thể đang trong tình trạng suy nhược, tức là lượng dinh dưỡng cung cấp hàng ngày cho cơ thể không đủ. Hiện tượng này rất phổ biến. Nhưng giờ lên lớp cho các sinh viên y khoa tôi vẫn hay gặp đó là lúc chuông báo hết giờ học, sinh viên của tôi gục mặt lên bàn và ngủ. Đây chính là biểu hiện cơ thể thiếu hụt dinh dưỡng điển hình.

CHƯƠNG 19

BỆNH VỀ THẦN KINH KHÔNG KHÓ CHỮA TRỊ

Bạn đừng coi thường y học dinh dưỡng, quá nhiều người cho việc "ăn uống khoa học" chính là y học dinh dưỡng, lấy bữa ăn dinh dưỡng trong viện làm chuẩn cho dinh dưỡng học, thực tế thì đó mới chỉ là một góc rất nhỏ của dinh dưỡng học mà thôi. Chỉ khi nào đưa dinh dưỡng lên tầm cao mới của "y học dinh dưỡng" hoặc "điều trị dinh dưỡng học", thực sự sử dụng kiến thức về dinh dưỡng để điều trị bệnh thì mới trả lại đúng ý nghĩa ban đầu của dinh dưỡng học. Cá nhân tôi cho rằng cụm từ "dinh dưỡng học" chuẩn hơn với "điều trị dinh dưỡng học", bởi vì cụm từ "dinh dưỡng học" bao hàm rất rộng. Dinh dưỡng học quả thực có ý nghĩa vô cùng rộng lớn, thông qua cuốn sách này có thể bạn thấy dinh dưỡng học rất đơn giản, đúng vậy, dinh dưỡng học có mặt đơn giản của nó, chỉ cần bạn há miệng đưa dinh dưỡng vào là bạn đã sử dụng dinh dưỡng học để điều trị bệnh rồi. Nhưng dinh dưỡng học cũng có những mặt phức tạp uyên thâm của nó, phức tạp đến mức cơ thể con người phức tạp bao nhiêu thì dinh dưỡng học phức tạp bấy nhiêu.

Dinh dưỡng học thâm nhập vào từng nhịp sống của bạn. Một ánh mắt, một nụ cười, một cảm xúc, một động tác, một suy nghĩ đều có liên quan trực tiếp tới dinh dưỡng. Xét từ bề ngoài, cuộc sống vốn luôn có những bất ngờ xảy ra, có nhiều người coi đó là ngẫu nhiên xảy ra thôi. Thực tế cuộc sống chẳng có gì là ngẫu nhiên cả, tất cả đều là tất nhiên. Ví dụ đâm xe, tại sao lại là bạn bị đâm chứ không phải người khác? Rõ ràng là khả năng quan sát và nhạy bén với mọi thứ xung quanh bạn bị giảm sút. Có người nói rằng họ không chú ý vì đang mải nghĩ việc khác, thế tại sao qua đường lại không chú ý? Con người lúc nào là không tập trung nhất? Đó là lúc dinh dưỡng không đi kịp với sự mệt mỏi. Hay xem trận bóng đá nào hiệp đầu cũng hưng phấn vì tinh thần và sức lực các cầu thủ rất cao, thấy bóng là đuổi. Nhưng đến hiệp 2 lúc gần hết giờ, bóng qua chân cầu thủ còn không kịp đỡ, bình luận viên bóng đá lúc đó nói rằng cầu thù vì mất tập trung đã để lỡ bóng. Quay lại với chính chúng ta, khi cơ thể mệt mỏi, người khác nói chuyện chúng ta đều để ngoài tai, đầu óc chúng ta lúc đó đang nghĩ cái khác. Khi dinh dưỡng thiếu hụt, suy nghĩ của bạn sẽ bị ảnh hưởng, bạn sẽ nghĩ ra những thứ rất kỳ quặc và tiêu cực, gặp khó khăn rất hay nghĩ quẩn.

Một bệnh nhân nữ tìm tôi tư vấn dinh dưỡng điều trị bệnh đau nhức thắt lưng, vai, cột sống. Chưa đến 60 mà chị đã bị vôi hóa gần hết cột sống. Chị đến gặp tôi và chia sẻ rằng trước đây chị đã đến chuyên khoa xương khớp tại các bệnh viện để điều trị, chị đã từng có ý nghĩ rất kỳ quặc. Ý nghĩ này khiến chị lo sợ hoang mang, đó là mỗi lần đến bệnh viện, tòa nhà ở bệnh viện rất cao, chị leo cầu thang bộ, vừa leo vừa nghĩ, nếu mình nhảy xuống đất từ tầng này thì không biết có chết không nhỉ? Có lúc chị dừng bước và ngó ra cửa sổ nhìn xuống, cảm giác độ cao, thậm chí còn muốn thử hành động xem thế nào. Khi chị chia sẻ suy nghĩ này với các bệnh nhân cùng phòng thì phát hiện ra rằng họ cũng từng có suy nghĩ giống chị. Đây chính là hậu quả của việc thiếu hụt dinh dưỡng.

Lại có một vị tôi vô tình gặp được lúc nào cũng cảm giác trên người mình có bọ. Câu chuyện của cô ấy có tính điển hình rất cao, 5 năm trước trong một lần leo núi, leo giữa

chừng cô muốn đi tiểu, nhưng lúc đó không thấy nhà vệ sinh nào cả. Cộ đành phải giải quyết ven đường, nhưng khi cô đứng lên, cảm giác không ổn lắm. Bỗng nhiên cô cảm thấy hình như có con bọ đang chui vào cơ thể, cô vội vàng vào bệnh viện khám. Bác sĩ tưởng cô bị bọ chui vào người thật bèn cho uống thuốc diệt bọ, dùng liên tục 3 tháng mà cô vẫn nói là chưa hết bọ, bác sĩ lại cho dùng tiếp 3 tháng, vẫn còn bọ, bác sĩ lúc này đã biết tình trạng của cô là vấn đề thần kinh chứ không phải vấn đề bọ. Nhưng bệnh nhân không tin, khăng khăng cho là có bọ và trách cứ bác sĩ. Bệnh nhân làm khó cho bác sĩ 2 năm liền, cuối cùng bác sĩ cũng nghĩ ra cách hay để điều trị, ông nói với người bệnh là viện có phòng nghiên cứu ký sinh trùng, đó là nơi điều trị hiệu quả nhất cho nhưng ai bị nhiễm ký sinh trùng. Người bệnh tưởng thật chạy vội đến đó, đúng lúc gặp giáo sư Trương. Giáo sư nghe qua trình trạng rồi nói chuyện với người bệnh về các loại ký sinh trùng. Loại côn trùng nào gây bệnh gì, tình trạng ra sao, ông còn đưa cô đi xem phòng lưu mẫu ký sinh trùng, giới thiệu loại này sinh trưởng như thế nào, loại kia gây bệnh gì... Mất 2 tiếng đồng hồ nói xong mới hỏi cô bị loại côn trùng nào chui vào cơ thể? Người bệnh nói không biết, giáo sư Trương nói: "Vậy không được, cô phải để cho chúng tôi biết côn trùng trong người cô là loại gì thì chúng tôi mới chữa được." Câu nói này giúp cô hiểu ra, về nhà chỉ cần khi nào thấy cơ thể chỗ nào có biểu hiện giống như côn trùng đang bò liền đến phòng thí nghiệm kiểm tra. Làm gì có bọ, chỉ là thịt và các chất bài tiết trên cơ thể mà thôi. Vậy mà cứ dày vò như vậy suốt 2 năm trời. Câu chuyện này tôi nghe được qua lời kể của các giáo sư trong phòng thí nghiệm. Tôi nghe được bèn ngỏ ý nhờ giới thiệu để gặp bệnh nhân này. Khi gặp bệnh nhân, cô vừa kể vừa khóc, vì quá dày vò đau khổ. Kể xong, cô hỏi tôi: "Giáo sư Vương, ông có tin là người tôi có bọ hay không?". Tôi trả lời: "Chị chắc chắn là có bọ, không có bọ sao người chị lại như vậy". Nghe xong cô rất hưng phấn vì bao nhiêu năm nay giờ mới lại có "cao thủ" biết được cô có bọ. Cô cầu khẩn tôi giúp chữa trị, tôi khuyên cô bổ sung dinh dưỡng để tang sức đề kháng, thông qua việc nâng cao sức đề kháng để hệ miễn dịch đủ sức giết chết côn trùng. Nghe có lý, thực ra ý tôi là muốn cô dừng việc uống thuốc diệt ký sinh trùng. Cô đang uống 2 loại thuốc, mỗi loại uống 12 viên mỗi ngày, uống như thế đã mấy năm rồi. Cơ quan nội tạng trong cơ thể bị tổn thương rất nhiều, đặc biệt là gan. Cô nghe theo kiến nghị của tôi, không sử dụng thuốc tây nữa mà thay bằng dinh dưỡng. Ba tuần sau khi tôi gặp lại cô vui mừng khoe với tôi là bây giờ cô đã có thể cãi nhau với người ta rồi. Trước thời điểm này, cô là một phụ nữ 40 tuổi, người khác nói cô câu gì, cô đều không thể phản ứng kịp, bạn nghĩ xem rất tội nghiệp đúng không. Mắt cô chuyển động lờ vờ chậm chạp, ánh mắt dại dại, tư duy không rõ ràng, phản ứng chậm, tốc độ biểu đạt ngôn ngữ chậm, dường như trên khuôn mặt không biểu lộ cảm xúc gì, thậm chí lúc cô kể về những giai đoạn đau thương nhất nước mắt có rơi nhưng vẻ mặt vẫn không có cảm xúc. Sau 3 tuần, các cảm xúc trên gương mặt cô đã đa dạng hơn nhiều, cô bắt đầu cười nhiều hơn, mắt có thần hơn, xem ra tinh thần vui lên hơn rất nhiều. Tuy nhiên vẫn có thể thấy cô chưa hồi phục hẳn, cô ấy vẫn quan tâm đến các hoạt động của côn trùng trong người, rất nhạy cảm, rất lo lắng. Đợi đến tháng rưỡi khi chúng tôi gặp lại, tình trạng của cô gần như phục hồi hoàn toàn, nói nói cười cười, tự nhiên vui vẻ, ánh mắt sáng ngời, tư duy rõ ràng, hơn nữa còn nói với tôi giờ cô ấy chung vốn với nhóm bạn mở xưởng dệt may, thường xuyên đi khắp nơi để thu mua nguyên liệu bông, đàm phán thương lượng với các nông dân trồng bông, mặc cả giá. Sau 2 tháng, tôi mới nói thật với cô ấy về tình trạng thật là không liên quan đến côn trùng, trong người cô chưa bao giờ có bọ, những do cơ thể

thiếu dinh dưỡng, mà khi thiếu một loại dinh dưỡng nào đó sẽ khiến con người phát sinh những suy nghĩ tiêu cực kỳ quái và những cảm giác bất thường. Bệnh của cô không phải do lúc đi tiểu trên núi bị bọ chui vào người, mà cơ thể của cô bị tổn thương ở mức bên lề bệnh lý. Nếu không phải leo núi thì vào bất cứ trường hợp nào cô ấy cũng có thể tìm được cớ để phát bệnh. Đến lúc này cô đã chấp nhận cách giải thích của tôi, hơn nữa rất tán thành vì cuối cùng cô ấy cũng đã biết bệnh của mình nguyên nhân do đâu. Trong quá trình dùng dinh dưỡng để điều trị, tất cả các thuốc tây điều trị và các phương pháp hỗ trợ điều trị đều không sử dụng đến.

Tương tự như vậy, các bênh lý về thần kinh về cơ bản đều do thiếu hụt dinh dưỡng gây nên. Bởi lẽ căng thẳng thần kinh cần phải được giải tỏa, có 2 cách để giải quyết vấn đề này: dinh dưỡng giải tỏa áp lực và tư vấn tâm lý hiệu quả. Hai cách này đều không thể thiếu và dinh dưỡng là yếu tố căn bản. Tôi có người bạn mới quen nhau hơn 1 tháng, vợ anh ấy vừa cãi nhau với em dâu. Vợ anh ấy là người hướng nội, có tức thì cũng tự mình gánh, không nói với ai bao giờ. Kết cục là vấn đề nghiêm trọng hơn, chị ấy bị tức ngực khó thở, tim đập nhanh, cơ thể mệt mỏi, không thèm ăn gì, ăn không ngon ngủ không yên, đau đầu mỏi lưng, tinh thần bất ổn, hay cáu gắt. Chồng thấy vậy rất lo lắng bèn tìm gặp tôi để tư vấn giúp. Kết quả là mới quen biết chưa được lâu, có thể là cô ấy ngại nên quyết định đi khám bác sĩ ở viện trước rồi mới đến tìm tôi. Hai tháng trôi qua, cô vợ đã đi khám ở 5 bệnh viện lớn nhất, vừa khám vừa điều trị, nhưng tình trạng ngày càng tệ hơn, thậm chí còn phát sốt. Khi đến gặp tôi, vợ chồng họ đã gần đến bên lề vực thẳm của tan vỡ. Lúc đó cô ở nhà một mình cả buổi sáng khóc liền 2 trận, sầu não và càng chữa trị càng vô vọng. Cũng như vậy, không sử dụng biện pháp gì hỗ trợ thêm, không dùng biện pháp tư vấn giải tỏa tâm lý, chỉ hướng dẫn cho về dùng dinh dưỡng, sau 2 tuần mọi vấn đề trên cơ thể cô đã hoàn toàn được giải quyết.

Hàng ngày trong cuộc sống chúng ta sẽ đối mặt với rất nhiều sự việc. Có những việc chúng ta chưa hiểu rõ, chưa nhìn ra thì lại để nó qua mất. Như vậy rất nguy hiểm, những sự việc đó không hề biến mất mà nó để lại trong ý thức của chúng ta. Những vấn đề tiềm thức đó cần được coi trọng, có những lúc nó ảnh hưởng đến hành động, tâm lý, tư duy của chúng ta, thậm chí còn quyết định thành bại của chúng ta. Ví dụ, trong một trận bóng, vốn là đội đó có năng lực tốt, có thể đảm bảo thắng 100%, nhưng trước khi vào trận với tư tưởng khinh địch nên trong quá trình giao đấu một số cầu thủ sẽ chậm tốc độ, kỹ thuật không chuẩn, tinh thần không lên, kết cục là thua đối thủ. Theo lý thì đến phút chót sắp thua cần phải dồn hết sức để ghi bàn, không được phép khinh địch nữa, nhưng mấu chốt là không lấy lại được tinh thần, tại sao vậy? Đó là vì ý thức đang khống chế họ, ý thức đang bảo họ rằng vấn đề này không giải quyết được.

Ý thức của con người có thể phân thành 2 loại: một là trạng thái ý thức bất cứ lúc nào cũng có thể tiếp nhận, loại này y học hiện đại vẫn chưa có một cái tên rõ ràng, chỉ là mô tả, ví dụ như ý thức tỉnh táo, để lý giải dễ hiểu hơn, tôi đặt cho loại này cái tên là ý thức thường nhật hoặc ý thức minh mẫn. Loại hai là ngược lại với loại một, đó chính là tiềm thức. Nhịp sống hiện đại gấp gáp, rất nhiều sự việc vấn đề ảnh hưởng đến cuộc sống chúng ta, vấn đề này chưa rõ thế nào đã có sự việc khác xảy ra, cứ như thế có những vấn đề tiêu cực cứ dồn ứ lại vào tiềm thức của chúng ta và nó phát sinh ảnh hưởng. Rất nhiều người thường thấy chán chường, không vui nhưng lại không rõ nguyên nhân vì sao, khả năng lớn nhất là tiềm thức đang quấy rối chúng ta.

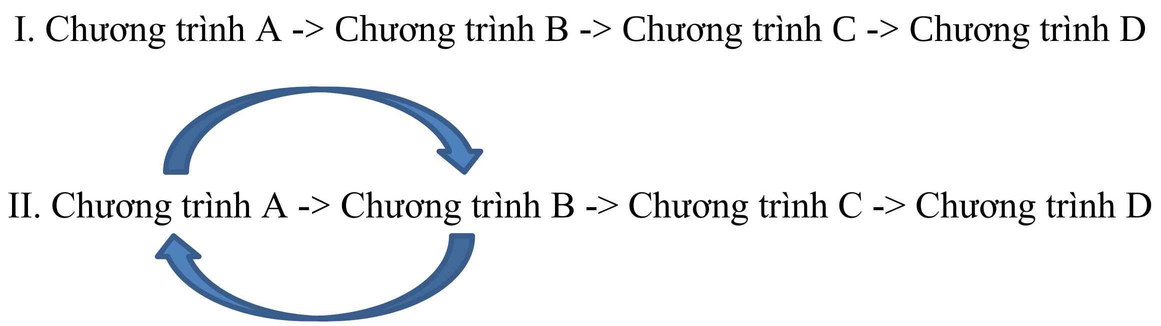
Làm thế nào để giải quyết vấn đề tiềm thức? Điều này đòi hỏi bạn thường xuyên xem lại thế giới nội tâm của mình, giống như việc xem một cuốn sách, nếu bạn bỏ qua mấy trang sách trong đó thì bạn chắc chắn sẽ hoài nghi cách hiểu của chúng tôi về cả cuốn sách. Làm thế nào? Phải lật lại từng trang sách xem trang nào chưa đọc thì phải đọc cho bằng hiểu, sau đó mới được đọc tiếp trang sau. Với tiềm thức chúng ta cũng phải làm như vậy. Chúng ta phải lật lại xem sự việc gì đang quấy nhiễu chúng ta, phải tìm từng sự việc một và hiểu rõ nó, như thế mới giải đáp được khúc mắc. Bạn nghĩ xem thuốc tây có thể giúp bạn đi tìm hiểu lại từng sự việc một cách rõ ràng hay không?

Bệnh lý về thần kinh luôn là quá trình phát sinh mãn tính, và có hại đến sức khỏe. Giai đoạn đầu của bệnh chỉ là những biểu hiện rất nhẹ về thần kinh. Sau đó quá trình chịu đựng những áp lực của nhiều sự việc liên tiếp xảy ra với mức độ ảnh hưởng lớn nhỏ khác nhau đã không ngừng tác động đến thần kinh. Sau cùng vì sự việc nào đó mà phát bệnh. Các bạn đã xem phim "chị dâu Tường Lâm" bạn sẽ rõ quá trình phát bệnh thần kinh diễn ra như thế nào. Chị dâu Tường Lâm số khổ, sống với người chồng thứ nhất được vài năm thì chồng mất, nhà chồng ép bán hôn với Già Lão Lục, may mà người chồng thứ 2 là người tốt, đối xử tốt với Tường Lâm, hai vợ chồng sinh hạ được đứa con xinh xắn, những tổn thương trong lòng Tường Lâm vì thế mà được giải tỏa phần nào. Không ngờ cuộc sống bình yên không lâu, Giả Lão Lục bệnh chết, đứa con lại bị sói bắt đi, cứ liên tiếp những sự việc không hay xảy ra, dần dần Tường Lâm không chịu nổi mà phát điên.

Quá trình phát sinh bệnh như vậy bản thân nó đã quyết định phương pháp tốt nhất để điều trị bệnh thần kinh là quan tâm, vỗ về yêu thương, giúp người bệnh nhận biết, cùng họ trải nghiệm, bồi dưỡng cách tư duy tích cực, đưa họ lên tầm cao để nhìn nhận lại vấn đề sự việc trước đây xảy ra. Giúp họ gỡ rối từng nút một trong quá khứ, như vậy bệnh của họ mới được chữa trị tận gốc. Thuốc tây không làm được điều này mà còn làm cho người bệnh tư duy phức tạp hơn và giảm độ nhạy cảm với các sự vật hiện tượng sống xung quanh mình các phản ứng bình thường vốn có sẽ bị chậm lại, năng lực tư duy ngôn ngữ bị hạn chế. Do vậy chúng ta vẫn thường thấy đa số các bệnh nhân tâm thần càng điều trị càng không nhẹ đi mà mức độ còn nặng lên, càng chữa càng vô vọng. Cho dù có một số ít bệnh nhân được điều trị thuốc tây nhưng quan sát biểu hiện bên ngoài như hành vi, thái độ, cảm xúc vẫn chưa được trở lại bình thường. Quan trọng hơn là tâm lý của người bệnh không được cải thiện, chỉ cần gặp phải bất kỳ kích động nào là bệnh lại tái phát.

Trầm cảm tự kỷ có thể nói là bệnh về tâm thần hay gặp nhất hiện nay. Phần lớn những người mắc bệnh này đều gặp vấn đề trong việc lựa chọn. Có một phó giám đốc nam giới họ Nguyên làm việc rất nỗ lực, nhưng luôn tự cho rằng năng lực của mình có hạn. Không ngờ được cấp trên trọng dụng bổ nhiệm làm quản đốc, anh ta rất áp lực, không muốn nhận chức này, nhưng lại sợ cấp trên thất vọng về mình, sợ phụ lòng quan tâm và coi trọng của cấp trên với mình. Nhưng nhận chức quản đốc sợ năng lực không đủ, làm không tốt, sọ làm cấp trên thất vọng, sợ người khác cười chê. Nhận hay không nhận? Nhận? Không nhận? Nhận? Không nhận? Giống như cỗ máy quay chậm và cỗ máy hỏng, não bộ rơi vào tình trạng bế tắc và bị kẹt. Quy trình chuẩn của cỗ máy... Là hết chương trình A sẽ đến chương trình B, C, D cứ thế tiếp diễn (Hình 31). Nhưng khi máy hỏng thì trình tự thao tác sẽ thay đổi, nó sẽ bị kẹt lại ở chương trình A và B, cứ thế quanh quẩn giữa A và B. Bạn có thể làm một thí nghiệm, giống như bạn đang nói

chuyện với bạn bè, nói nửa ngày vẫn chưa hết chuyện, nói không biết mệt mà vẫn rất vui vẻ hào hứng, đó là vì các bạn nói về nhiều chủ đề khác nhau, cảm giác sẽ không bị nhàm chán. Nếu chỉ nói mỗi một chủ đề, cảm giác sẽ khác hẳn, bạn thử nghiệm mà xem, bạn ra ngoài phòng và nhìn lên trời, tập trung nói 500 lần câu "Hôm này trời đẹp quá!". Bạn thử xem, cảm giác sẽ thế nào, rất mệt đúng không vì đó là sự lặp lại đơn điệu. Khi tư duy của một người rơi vào trạng thái bế tắc như vậy cũng sẽ rất mệt toàn thân khó chịu, lo lắng bất an, ăn không ngon ngủ không yên, đây mới là ý nghĩa chuẩn của cụm từ "bức xúc".



Hình 31: I là trình tự vận hành bình thường; II là tuần hoàn sinh tử

Tất cả những người mắc bệnh tâm thần tôi đều kiến nghị họ dùng dinh dưỡng để giảm bớt áp lực và ổn định cảm xúc cho họ, cải thiện các chức năng của cơ quan nội tạng. Sử dụng dinh dưỡng là một bước chuẩn bị tất yếu cho việc điều trị tâm lý của người bệnh. Ví dụ đã đề cập ở trên về anh quản đốc do chất lượng giấc ngủ kém, sau khi dùng dinh dưỡng một tuần đã thấy cải thiện, tình trạng cơ bản đã tốt lên rất nhiều. Sau đó làm liệu pháp giải tỏa tâm lý là vấn đề của anh ta đã được giải quyết hoàn toàn. Tình trạng hiện tại của anh ấy rất tốt, anh vẫn đang làm quản đốc. Có một bạn học lớp 11 thường xuyên mất ngủ. Mất ngủ là nguyên nhân gây ra rất nhiều những vấn đề về thần kinh, hơn nữa mất ngủ còn làm các bệnh thần kinh nặng hơn. Ngược lại thần kinh ảnh hưởng lại đến chất chất lượng giấc ngủ, cứ như vậy thành một vòng luẩn quẩn. Bạn không tốt khiến bạn không còn tự tin vào học lực của mình. Ngày nào cũng suy nghĩ lo lắng sức khỏe mình kém vậy có thi đỗ đại học được không? Thi trượt đại học thì có phải xong đời không? Thôi thì sức khỏe kém vậy tốt nhất là không đi học nữa. Nhưng không đi học thì cũng xong đời. Cứ luẩn quẩn nghĩ ngợi như vậy, đi học thì sức khỏe kém, lỡ cả một đời; không đi học, đời cũng coi như vứt. Học? Bỏ học? Học? Bỏ học? Cứ như thế tư duy rơi và tình trạng bế tắc, từ đó biểu hiện tự kỷ xuất hiện. Như đã nói ở trên, mất ngủ chủ yếu là do thiếu hụt dinh dưỡng, sau khi được bổ sung đầy đủ giấc ngủ sẽ được cải thiện, sau đó tiến hành tư vấn tâm lý. Vấn đề này hoàn toàn có thể giải quyết được trong thời gian ngắn, nhanh nhất cũng chỉ cần 2 tuần là hết.

CHƯƠNG 20

ĐIỀU TRỊ TRIỆU CHỨNG GIAI ĐOẠN THAY ĐỔI SINH LÝ CHĂM SÓC SỨC KHỎE PHỤ NỮ

Rất nhiều người tuổi 40 đến 50 bi chứng tâm lý thần kinh, nguyên nhân liên quan mật thiết đến giai đoạn thay đổi sinh lý của họ. Căn bệnh này xuất hiện khi người bệnh ở tuổi 40 - 50, tính khí bất ổn, dễ cáu gắt, dễ manh động thay chân hoặc toàn thân run rẩy, mất ngủ, bốc lửa, ra mồ hôi trộm, mặt đỏ phừng phừng, đau nhức vai lưng...

Bây giờ vấn đề cần đưa ra là những người ở lứa tuổi 30 cũng có hiện tượng trên thì sao? Những người 20 tuổi chưa kết hôn cũng xuất hiện những triệu chứng này thì sao? Thậm chí đứa trẻ vài tuổi hay chỉ hơn 10 tuổi cũng gặp phải? Những nhóm người này vẫn có trường hợp xuất hiện các hội chứng nêu trên chỉ có điều tỷ lệ ít hơn mà thôi, vậy cũng gọi là triệu chứng giai đoạn thay đổi sinh lý? Tất nhiên cách gọi này không hợp lý. Hội chứng giai đoạn thay đổi sinh lý tuyệt đối không phải do chức năng buồng trứng kém gây ra. Khi một đứa trẻ tâm lý bất ổn, hay cáu gắt, mất ngủ, đổ mồ hôi trộm... Do thiếu hụt các khoáng chất mà chủ yếu là thiếu canxi thi tôi ngộ ra một điều "hội chứng giai đoạn thay đổi sinh lý" nên đổi tên thành "hội chứng thiếu hụt dinh dưỡng".

Bác sĩ Lưu là một chuyên gia đầu ngành khoa nhi, y thuật tinh thông, rất giỏi chuyên môn, rất nhiều phụ huynh đến mời bác sĩ đến khám cho con họ. Lần đầu chúng tôi gặp nhau, tôi nghĩ bác sĩ rất giỏi, y đức đáng nể, vì bác sĩ bản thân cũng bị hội chứng giai đoạn thay đổi sinh lý. Mặc dù trước đây bác sĩ rất chú ý chăm sóc bản thân, nhưng giờ tính khí nóng nảy, có thể nói không ai địch nổi về tính nóng đó. Nhưng khi bác sĩ trả lời những thắc mắc của các phụ huynh, nói đi nói lại 5 lần mà bác sĩ vẫn không bực dọc, quả thật đáng nể. Bác sĩ Lưu phải có tình yêu nghề và cái tâm rất sáng. Biết sức khỏe không tốt mà lực bất tòng tâm, nhưng nguyên tắc của bác sĩ là có hết sức giúp đỡ được ai thì giúp hết mình. Việc bác sĩ chấp nhận uống dinh dưỡng bỗ sung chính là món quà bề trên ban cho lòng tốt của bác sĩ với bệnh nhân. Chỉ sau 2 tuần, tất cả những triệu chứng tiền mãn kinh của bác sĩ đã hoàn toàn biến mất.

Tại sao tỷ lệ phụ nữ mắc chứng "tiền mãn kinh" nhiều hơn nam giới? Điều này liên quan đến quá trình sống của người phụ nữ. Trong cuộc đời người phụ nữ có mấy đặc tính quan trọng, và những đặc tính này đều làm mất đi lượng lớn dinh dưỡng trong cơ thể họ. Thứ nhất, tính cách phụ nữ nhạy cảm, hơi ích kỷ, tâm sự nhiều, chỉ cần tâm lý không tốt là làm mất lượng lớn chất dinh dưỡng trong người. Hơn nữa cách giải tỏa tâm lý của phụ nữ và nam giới khác nhau, điều này không phải do sự khác biệt giới tính tự nhiên quyết định mà chính là do yếu tố xã hội tạo ra. Mỗi một cá nhân đều không thể tách rời yếu tố xã hội ảnh hưởng. Ví dụ lúc nhỏ bé trai nào càng nghịch càng được yêu thích, lớn rồi vẫn cởi chuồng chạy khắp xóm. Nhưng bé gái nào ngoan thì mới được nhiều người yêu quý, cái gọi là ngoan tức là phải ăn mặc kín kẽ, sạch sẽ, hiểu lễ nghĩa trước sau. Vì thế lớn lên phụ nữ và nam giới giải quyết các vấn đề tình cảm khác hẳn nhau. Đàn ông không vui sẽ tìm vài người bạn uống say một trận xả hết tâm sự, họ giải quyết bằng cách nói chuyện. Nhưng nhiều phụ nữ đã không vui lại còn lao đầu vào làm việc nhà, càng bực bội càng làm hăng, mà càng hăng thì càng bực bội.

Có một cách khác nữa xa xỉ hơn là đi mua sắm, nhưng lúc quay về vẫn đối mặt với chuyện buồn kia, vì thế mà cũng không giải tỏa được như cách mà đàn ông vẫn làm.

Thứ hai, phụ nữ hàng tháng có kinh nguyệt, mặc dù chúng ta vẫn biết kinh nguyệt giúp phụ nữ bài tiết và trao đổi chất tốt hơn, giúp cơ thể phụ nữ không dễ bị già nua, nhưng không thể chối cãi một điều là mỗi lần kinh nguyệt như vậy cơ thể phụ nữ mất đi một lượng rất lớn chất dinh dưỡng. Vì lượng máu và niêm mạc tử cung bong ra vốn là để dùng cho việc mang thai, là dưỡng chất để nuôi bào thai. Bạn nghĩ mà xem, có phải chỗ đó rất giàu dinh dưỡng, độ ẩm và dưỡng chất dồi dào, trong đó nhiều nhất là protein, vitamin và khoáng chất. Kết quả là vì không mang thai nên đã phí công chuẩn bị, niêm mạc bong ra và đẩy ra ngoài. Do vậy nếu không chuẩn bị tốt dinh dưỡng trong những ngày kinh nguyệt thì phụ nữ rất có nguy cơ thiếu hụt dinh dưỡng lâu dài.

Thứ ba, đó là quá trình mang thai sinh nở. Trước khi mang thai, trong thai kỳ vào sau khi sinh nở, phụ nữ cần được bổ sung đầy đủ dinh dưỡng vì trẻ sơ sinh được tạo nên bởi chính những dưỡng chất mà người mẹ đưa vào cơ thể. Nhưng thực tế còn có quá ít người có ý thức bổ sung dinh dưỡng và bổ sung một cách tích cực. Điều này dẫn đến cơ thể thai nhi tự động lấy dinh dưỡng từ cơ thể mẹ để sinh trưởng, vì thế mà nhiều hiện tượng do thiếu hụt dinh dưỡng xuất hiện trong quá trình mang thai (điều này sẽ được nói đến cụ thể hơn ở chương “Sinh sản tối ưu”).

Thứ tư, đó là thời kỳ cho con bú. Chúng ta đều biết sữa bò rất tốt, nhưng đối với trẻ sơ sinh thì sữa mẹ còn tốt hơn sữa bò. Đó là quá trình người mẹ hy sinh dưỡng chất trong cơ thể để tạo thành sữa nuôi con. Vì vậy mà thời kỳ cho con bú người mẹ cũng phải được bổ sung đầy đủ dưỡng chất tối ưu.

Thứ năm, đó là giai đoạn chức năng buồng trứng suy giảm, mãn kinh. Trong giai đoạn này do còn có một sự điều chỉnh lớn các rối loạn chức năng và rối loạn nội tiết để các cơ quan đã lão hóa có thể thích nghi với sự thay đổi này nên cơ thể bị ảnh hưởng rất nhiều. Quá trình điều chỉnh này cần một lượng dinh dưỡng rất lớn hỗ trợ.

Bất kể là ở giai đoạn nào, chỉ cần dinh dưỡng thiếu hụt đến mức nhất định, các biểu hiện của “hội chứng tiền mãn kinh” sẽ xuất hiện. Vì nam giới không phải trải qua những giai đoạn này, nên số nam giới bị hội chứng thay đổi sinh lý sẽ ít hơn phụ nữ rất nhiều. Nhưng ở nam giới vẫn có thể xuất hiện, bởi vì đàn ông cũng có rất nhiều tình trạng hao hụt dinh dưỡng khác. Các chị em có thể nghĩ mà xem, hội chứng này có thể không đợi đến 40-50 tuổi mới xuất hiện, có thể sau thời kỳ sinh nở là chị em đã gặp phải rồi, thậm chí ngày càng nghiêm trọng hơn. Ở độ tuổi 40-50, chức năng buồng trứng giảm sút, cơ thể sẽ làm một cuộc tổng kết đối với những thiếu hụt dinh dưỡng, các biểu hiện thiếu hụt đó đều được đưa ra. Chỉ cần bổ sung đủ dinh dưỡng, chị em có thể trải qua giai đoạn tiền mãn kinh mà không phải gánh chịu những khó khăn và ảnh hưởng của hội chứng tiền mãn kinh. Chức năng buồng trứng của phụ nữ giảm sút cũng do vấn đề thiếu hụt dinh dưỡng gây nên. Người nào không bị thiếu hụt dinh dưỡng thì chức năng buồng trứng có thể kéo dài tới hơn 50 thậm chí 60 tuổi. Điều này liên quan đến tình trạng dinh dưỡng của cơ thể người phụ nữ.

Trong các bệnh viện rất ít khi sử dụng biện pháp dinh dưỡng để điều trị hội chứng tiền mãn kinh. Phần lớn bác sĩ cho sử dụng thuốc tây để giảm bớt tình trạng khó chịu của bệnh nhân. Phương pháp này để lại rất nhiều di chứng cho người bệnh, ví dụ như tâm lý bất ổn kéo dài, có người nặng hơn bị rơi vào trạng thái u uất, không có hy vọng điều

trị nên bị chứng trầm cảm, thậm chí tìm cách tự sát. Một số bệnh nhân khác thì bắt đầu tạo nền tảng cho các bệnh thần kinh sau này. Nhiều người bệnh rất đáng thương, không điều trị được liên tục mất ngủ cho đến tận lúc nhắm mắt xuôi tay. Những lập luận trên không thể bao quát hết, nhưng tôi hy vọng đem đến cho những người bệnh gặp vấn đề tâm lý và thần kinh một tư duy về phương pháp điều trị. Họ thực sự đã rất khổ sở rồi, vì những đau đớn về tinh thần còn khủng khiếp hơn những đau đớn về thể chất.

Điều trị bệnh về tinh thần và tâm lý cần phải cho người bệnh thấy chiều hướng tích cực của bệnh và môi trường thật vui vẻ. Con người là sản phẩm của môi trường. Có một lần 7, 8 người lớn chúng tôi ngồi quay lại tán ngẫu bên cạnh là một cậu bé đang gào khóc, nó khóc rất to, khi nó thấy chúng tôi chẳng để ý gì đến việc khóc lóc của nó thì nó càng gào to hơn. Trong số chúng tôi có người kể chuyện vui, rất hài hước khiến tất cả chúng tôi đều phá lên cười. Cậu bé đang khóc thấy chúng tôi cười lớn thế là cậu bé cũng cười theo. Đây chính là sức mạnh của môi trường, đây là kết quả không khí vui vẻ của chúng tôi đã ảnh hưởng đến cậu bé.

Chúng ta đưa người trầm cảm đến môi trường vui vẻ, lạc quan thì sẽ có lợi rất nhiều cho việc điều trị. Mà môi trường ở viện tâm thần không hề lý tưởng như vậy. Một người bạn của tôi trong lúc tán ngẫu có nói ở bện viện tâm thần, xung quanh chỉ toàn bệnh nhân tâm thần, họ giao lưu học hỏi tư duy của chính những người bệnh nhân tâm thần đó, họ học kỹ năng của một người bệnh tâm thần, tìm cách vây quanh bác sĩ, ngoài việc học cách để trở thành bệnh nhân tâm thần “hoàn hảo” thì họ chẳng học được điều gì có ích cả. Một người có trí tuệ bình thường nếu cho vào môi trường như vậy thì cũng rất nguy hiểm.

CHƯƠNG 21

SINH SẢN TỐI ƯU

Y học dinh dưỡng thật uyên thâm. Nó có thể vi mô đến mức chúng ta có thể vận dụng y học dinh dưỡng để chăm sóc bản thân, người nhà và bạn bè, giúp chúng ta sức khỏe mỗi ngày, sống sáng tạo mỗi ngày. Nó cũng có thể vĩ mô tới mức vận dụng kiến thức y học dinh dưỡng để tạo phúc cho nhân loại, chăm sóc tới từng cá nhân trong xã hội. Y học dinh dưỡng chăm sóc và hỗ trợ cả một đời người, không chỉ một đời, mà từ lúc chưa sinh ra trên cõi đời này cho tận đến lúc ra đi vĩnh viễn.

Chúng ta thường đọc thấy các tin về sức khỏe sinh sản trên báo đài và các phương tiện thông tin đại chúng, họ khuyên rằng con người không nên có thai khi tuổi đã cao, không nên truyền nhiễm, không nên uống thuốc tây bừa bãi, phải tránh xa các tia phóng xạ, tránh xa khu vực ô nhiễm, phải duy trì trạng thái tâm lý thật tốt. Thực ra điều cơ bản nhất, quan trọng nhất và khoa học nhất về sức khỏe sinh sản đó là bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng. Mỗi năm Trung Quốc sinh sản ra khoảng 1 triệu thai nhi dị dạng và nguyên nhân chính gây ra hiện tượng này chính là do thiếu hụt dinh dưỡng trầm trọng. Bởi lẽ tất cả các nhân tố bất lợi khi xâm nhập vào cơ thể người mẹ thì cái giá phải trả chính là sự hao hụt các dưỡng chất. Ví dụ: thiếu axit folic khiến bào thai bị dị tật ống thần kinh, nứt xương sống hoặc rỗng não. Phụ nữ mang thai thiếu vitamin A dễ ảnh hưởng đến thị lực của trẻ, thiếu sắt dễ bị sảy thai hoặc cân nặng thai nhi quá nhẹ, thiếu i-ot dễ bị bại não, câm điếc, thấp bé dị dạng. Nguyên nhân gây ra việc thiếu hụt dinh dưỡng có liên quan đến việc thiếu kiến thức dinh dưỡng của các bậc cha mẹ. Thực ra tất cả điều dở đều xuất phát từ không hiểu biết. Điều này không liên quan gì đến khả năng tài chính. Cha mẹ nào cũng mong con cái sinh ra được khỏe mạnh, xinh xắn, thông minh, nhưng trước khi mang thai và trong suốt quá trình mang thai có bao nhiêu cha mẹ đầu tư cho dinh dưỡng? Rất nhiều người biết mang thai cần ăn nhiều dinh dưỡng hơn thế nên ngày nào cũng ăn rõ nhiều, kết quả là lúc lên bàn đẻ, mẹ nặng 100kg, con nặng 2kg. Vừa gây hại cho mẹ, vừa không tốt cho con.

Sinh em bé không phải là việc đơn giản giống như nhiều người vẫn nghĩ. 9 tháng 10 ngày mang nặng đẻ đau, nói ra thì đơn giản vậy nhưng quá trình sinh nở vô cùng phức tạp. Cơ thể người mẹ thay đổi một cách chóng mặt, vì thế muốn có một em bé mạnh khỏe, nhất định phải chuẩn bị tốt cho sự thay đổi này.

Trước khi muốn mang bầu, ít nhất phải có 3 tháng chuẩn bị về mặt kiến thức, tâm lý và cả dinh dưỡng. Kiến thức và tâm lý sẽ chuẩn bị được nhờ học hỏi và tư vấn, còn chuẩn bị về mặt dinh dưỡng thì cần điều chỉnh thói quen ăn uống, mặt khác phải thường xuyên bổ sung dưỡng chất, ở phần đầu cuốn sách này đã để cập đến, muốn dùng thực phẩm để cung cấp đầy đủ và cân bằng các dưỡng chất cho cơ thể là điều không thể - chỉ có thể thông qua bổ sung dinh dưỡng. Khi bạn có kế hoạch sinh con, phải chuẩn bị dinh dưỡng trước đó nửa năm. Tại sao phải là nửa năm? Có 2 mục đích: một là cải thiện sức khỏe người mẹ, và tất nhiên là cải thiện cả sức khỏe của bố, có sử dụng dinh dưỡng hay không đều liên quan đến chất lượng của tinh trùng. Nói theo cách nông dân là, trước khi trồng lúa phải cày xới tơi đất, tưới nước, bón phân, chuẩn bị đủ bước, huống hồ là muốn sinh con. Việc dùng dinh dưỡng trước sinh giúp chữa

lành các vấn đề sức khỏe của người mẹ, chuẩn bị tốt cho thai kỳ. Hai là, chị em thường không biết bao giờ mình có thai, thường là đến kỳ đã mang thai 40 ngày, 3 tháng đầu của thai kỳ rất quan trọng, hầu hết các dị tật bẩm sinh đều xuất hiện ở giai đoạn này. Đây là giai đoạn của quá trình một quả trứng thụ tinh phát triển thành người, sợ nhất là bị tác nhân có hại xâm nhập như vi trùng, virut trong không khí, các hóa chất độc hại trong môi trường làm việc. Việc dùng dinh dưỡng trước đó vừa giúp hạn chế dị tật thai nhi do thiếu hụt dinh dưỡng, cơ thể thai nhi cần rất nhiều protein, chất béo, chất đường, vitamin, khoáng chất và nước, không cung cấp đầy đủ thì tỷ lệ dị tật sẽ rất cao. Ngoài ra dinh dưỡng còn giúp nâng cao sức đề kháng, nhanh chóng tiêu diệt các virut vi khuẩn, tăng khả năng chống chọi với các tác nhân gây hại cho cơ thể mẹ, giúp nhanh chóng tiêu diệt mọi tác nhân gây hại, từ đó tạo ra một màng bảo vệ vững chắc cho thai nhi, giúp thai nhi an toàn phát triển, cùng với dinh dưỡng đầy đủ, chẳng có lý do gì mà thai nhi không khỏe!

Một khi đã mang thai, mọi người đều biết phải ăn các thực phẩm và đồ bổ để cung cấp thêm dinh dưỡng. Khi ăn quá nhiều sẽ dẫn đến mất cân bằng dinh dưỡng khiến gan của mẹ bị tổn thương và cân nặng tăng nhanh, cơ thể béo phì, hậu sản gặp nhiều khó khăn. Do gan của mẹ bị tổn thương nên việc ăn các chất dinh dưỡng vào đều bị chuyển hóa thành mỡ, thai nhi chưa chắc đã nhận được những dưỡng chất cần thiết và thậm chí còn ảnh hưởng đến việc phát triển của thai nhi. Thông thường các thai phụ đều ăn phát béo, cân nặng 90kg, 95kg, nhưng con sinh ra chỉ nặng 2kg, 2,5kg. Ngoài ra, hầu hết các thai phụ đều bị nghén, có người nghén rất nặng, nghén đến lúc sinh con. Trong giai đoạn nghén này, thai phụ không ăn nổi cơm khiến dinh dưỡng thiếu hụt, ảnh hưởng đến sức khỏe và trí não của thai nhi. Biểu hiện thai nghén là tình trạng dinh dưỡng thiếu hụt, đặc biệt là trước và trong thai kỳ thiếu lượng lớn chất đạm và vitamin nhóm B. Nghén càng nặng chứng tỏ dinh dưỡng ở thai phụ càng kém. Đây chính là nguyên nhân phải chuẩn bị dinh dưỡng tốt trước khi mang thai. Chuẩn bị tốt dinh dưỡng trước thai kỳ 6 tháng thì trong quá trình mang thai hiện tượng nghén sẽ rất nhẹ nhàng, có thể có biểu hiện nhẹ như sợ mùi nhưng rất nhanh chóng triệu chứng đó sẽ qua.

Sau khi bổ sung đầy đủ dinh dưỡng, ốm nghén không còn, thai nhi lại được cung cấp đầy đủ dưỡng chất, cùng với việc thai nhi phát triển khỏe mạnh, các cơ quan của cơ thể mẹ cũng được duy trì ở trạng thái tốt nhất, không sợ do ăn nhiều mà phát phì, cơ thể mẹ luôn ở vóc dáng cân đối. Quan trọng hơn nữa, vận động và giấc ngủ của thai phụ đều rất nhẹ nhàng, tự tại. Từ lúc ốm nghén đến lúc trước sinh, thai phụ sẽ không bị phù nề, xuống máu... Có thể thấy ý nghĩa quan trọng của việc dùng dinh dưỡng, đặc biệt là sức khỏe sau sinh của mẹ và con càng cho thấy việc dùng dinh dưỡng có ý nghĩa lớn lao như thế nào.

Sản phụ phương Tây khác với sản phụ châu Á ở chỗ người ta vừa sinh con 3 đến 5 ngày là đã có thể đi làm rồi, còn chúng ta thì phải gữ gìn ở cữ trong suốt 1 tháng trời. Tại sao người phương Tây chỉ ở cữ vài ngày còn người phương Đông chúng ta phải ở cữ cả tháng? Rất đơn giản, ở cữ để cơ thể sản phụ phục hồi sau sinh. Dinh dưỡng giúp cơ thể phục hồi nhanh chóng. Có dùng dinh dưỡng thì sức khỏe, trí lực và cả vóc dáng sản phụ đều nhanh chóng phục hồi, da sẽ không bị lỏng, cơ thể không khác lúc trước sinh. Nếu không sử dụng dinh dưỡng, đại bộ phận đều gặp vấn đề sản hậu, ví dụ như rụng tóc, bị nám da, đau đầu, đau dạ dày, đau chân, đau gót, mất ngủ, u sầu, thậm chí

bị trầm cảm sau sinh. Mặc dù thấy con cười hạnh phúc, nhưng không che dấu được sự già nua đột ngột sau 10 tháng mang thai. Dùng dinh dưỡng tốt thì các tình trạng trên đều có thể tránh, càng dùng sớm hiệu quả càng cao, các mẹ sẽ giữ được độ tươi trẻ, điều này không tiền nào mua được. Tuổi thanh xuân là vô giá.

Mẹ có dùng dinh dưỡng hay không thì con sinh ra sẽ phản ánh rõ rệt. Mẹ có dùng dinh dưỡng thì con sinh ra sẽ ngủ ngon lành, bé có thể ngủ lên tới 20 tiếng một ngày, giấc ngủ như vậy sẽ giúp trẻ có một hệ thần kinh khỏe mạnh và các cơ quan khác cũng phát triển tốt. Trẻ ngủ dậy không khóc nhè, đói là ăn, ngủ dậy chơi ngoan, buồn ngủ là ngủ, nhà giống như không có trẻ mới sinh. Đêm trẻ ngủ ngon cũng giúp mẹ có thời gian nghỉ ngơi tốt hơn. Nhưng với những bà mẹ không dùng dinh dưỡng thì con sinh ra do thiếu hụt dưỡng chất nên trẻ rất khó ngủ, khóc cả ngày cả đêm. Những đứa trẻ như vậy rất nhạy cảm, chỉ cần một tiếng động nhỏ cũng làm nó thức giấc, sau đó gào khóc và rất khó ru ngủ trở lại. Thông thường mẹ phải bế, bế không chưa đủ phải đi lại, đi lại chưa đủ phải đu đưa tay trái phải, rồi đưa lên đưa xuống, khiến người bế cũng mệt lây, ru hết cả tiếng 2 tiếng đồng hồ tưởng phát điên. Trẻ khóc đêm khiến trẻ chỉ có 1 đến 2 tiếng để ngủ, vì thế trẻ sơ sinh thiếu hụt dinh dưỡng khi mới sinh cũng khiến mẹ không có cơ hội để nghỉ ngơi phục hồi sức khỏe, từ đó nhiều sản phụ mất ngủ, đau đầu, cáu gắt, thậm chí còn trầm cảm. Trẻ đủ dinh dưỡng lúc mới sinh tóc rất đen bóng và dày, lông mày rõ nét, các bộ phận đều phát triển tốt. Sau khoảng một tuần, thậm chí vừa sinh ra đầu đã ngóc được lên. Còn trẻ không được dùng dinh dưỡng lúc sinh ra tóc vàng hoe và rất ít, lông mày không sắc nét, cơ thể không cứng cáp. Cơ thể trẻ có dùng dinh dưỡng sẽ khỏe mạnh cứng cáp hơn, ít bị mắc bệnh. Cơ thể trẻ không dùng dinh dưỡng yếu ớt dễ mắc bệnh. Trong thai kỳ mẹ dùng dinh dưỡng đầy đủ trí lực của thai nhi sẽ phát triển tốt. Tiềm năng con người rất lớn, chúng ta không thể biết khả năng của con người sau khi sinh ra lớn đến mức nào, điều này tức là trí tuệ con người có thể phát triển không giới hạn. Tổng kết lại, chúng ta hoàn toàn có thể sinh ra những đứa trẻ khỏe mạnh, thông minh. Vì vậy nhất định phải dùng dinh dưỡng, đừng để trẻ thua ngay từ vạch xuất phát.

CHƯƠNG 22

DINH DƯỠNG TRẺ NHỎ - TẤT CẢ CÁC VẤN ĐỀ CỦA TRẺ NHỎ ĐỀU BẮT NGUỒN TỪ SỰ THIẾU HIỂU BIẾT CỦA CHA MẸ

Tôi có dịp tiếp chuyện với bác sĩ khoa nhi rất nổi tiếng tại một bệnh viện lúc ông đang khám bệnh cho một cháu bé. Thấy cháu bé tuổi còn nhỏ như vậy mà năm bảy người lớn đứng xung quanh, nào là bố mẹ, ông bà, chú dì, cô bác... ai cũng lo lắng thấp thỏm không yên, tôi cũng thấy lo cho họ. Bởi lẽ tất cả những gì đang xảy ra đều có thể tránh được, con của bạn vốn có thể lớn lên khỏe mạnh thông minh. Tôi phải nói rõ với bạn một điều, những gì con em bạn đang phải gánh chịu đều do sự thiếu hiểu biết của bạn gây nên. Vì bạn không biết con bạn lười ăn, kén ăn đều do nguyên nhân thiếu hụt dinh dưỡng, không biết rằng ban ngày con mình hay gây rối, nghịch ngợm quá mức cũng là do thiếu hụt dinh dưỡng, và càng không biết trẻ chậm lớn, hay đau ốm cũng là do thiếu hụt dinh dưỡng. Trăm ngàn lỗi sai đều do cha mẹ sai, sai ở sự thiếu hiểu biết. Tình yêu thiếu hiểu biết sẽ gây hại, nhưng mà chúng ta lại chẳng nhận thức được điều đó. Các bậc cha mẹ cần không ngừng học hỏi cách nuôi dạy con khỏe con ngoan, không ngừng học hỏi những quan niệm đúng. Các bậc cha mẹ có kiến thức đúng là những bậc cha mẹ đủ tiêu chuẩn làm cha làm mẹ.

1. Lười ăn, biếng ăn

Trẻ lười ăn, biếng ăn là vấn đề luôn làm các bậc cha mẹ đau đầu, mỗi lần cho con ăn là một cực hình, dỗ dành, nịnh nọt, gây cười để tranh thủ lúc con nhoẻn miệng cười là bón cho một thìa. Nói chuyện đạo lý và tầm quan trọng của ăn nhiều, không được lười ăn với trẻ. Tóm lại là hết cách để trẻ ăn nhiều hơn một chút, ăn đa dạng thực phẩm hơn một chút, kết quả là trẻ thờ ơ. Sử dụng hết các chiêu, từ ngon ngọt đến nặng lời, thậm chí đánh mắng vẫn không tác dụng. Tôi có người bạn vì vấn đề lười ăn sáng của con gái mà đau hết cả đầu. Bất kể thế nào nó cũng không ăn, bực quá đánh cho một trận. Con gái không đánh lại mẹ được, đành phải chịu, nước mắt lưng chòng mếu máo ăn hết phần cơm mẹ chuẩn bị, ăn xong đến trường học. Kết quả chiều hôm đó thầy giáo gọi điện về nói là cháu bị nôn lúc đang học, những gì ăn từ sáng đều nôn ra hết. Bạn tôi đưa con bé đến khám chỗ tôi, sau 2 tuần dùng dinh dưỡng điều chỉnh, bạn tôi vui mừng gọi điện khoe con bé sáng nào cũng chủ động ăn một cái bánh bao và một quả trứng.

Rất nhiều trẻ nhỏ biếng ăn khiến ảnh hưởng đến sức khỏe các cháu. Có một bà mẹ trước khi mang bầu sức khỏe không tốt những cũng chẳng bổ sung dinh dưỡng gì. Trong quá trình mang thai và sau khi sinh, em bé không có nguồn dinh dưỡng đầy đủ. Trong lúc mẹ mang bầu ngày nay cũng nghén nặng, ăn không nổi khiến con sinh ra sức khỏe không tốt, hay đau ốm, thường xuyên phải đi viện. Vì trẻ nhỏ không có nguồn dinh dưỡng đầy đủ nên mới sinh ra chứng kén ăn. Khi bà mẹ này đưa con đến khám. Vì trước đó có hai phụ huynh đang chờ đến lượt, hai mẹ con phải chờ một lúc. Khoảng 30 phút, cho dù chỉ 30 phút nhưng mẹ con họ không kiên trì ngồi đợi được phải nằm lên gường và ngủ một lúc, đứa con thì gầy gò, 11 tuổi mà chẳng có thịt có bắp gì, chiều cao chỉ bằng đứa trẻ 7, 8 tuổi, thành tích học tập kém, không có tinh thần

học tập, cứ lên lớp là buồn ngủ, ở nhà thì ngủ mãi chẳng tỉnh. Cứ tình trạng như vậy thì không biết sẽ ra sao, nếu không điều trị sớm sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe cả đời của cháu, bởi chỉ 2, 3 năm nữa thôi là cháu đến giai đoạn tuổi dậy thì, cháu sẽ phát triển chậm do thiếu hụt dinh dưỡng, các vấn đề phụ khoa sẽ xảy ra như kinh nguyệt rối loạn, lượng ít, mất kinh, đau bụng kinh... Tất cả các tiêu chuẩn trên về chiều cao, trí lực, năng lực học tập... đều chịu ảnh hưởng xấu. Mẹ cháu rất yêu con, đưa cháu đi khám hết viện này đến viện khác nhưng cuối cùng chẳng giải quyết được vấn đề, nguyên nhân rất đơn giản, cơ thể thiếu hụt dinh dưỡng. Bác sĩ chỉ kê đơn thuốc. Đại bộ phận là như vậy, vì thế không biết bao nhiêu người phải sống oan uổng cả một đời. Nguyên nhân cốt lõi là ở đâu? “Thiếu hiểu biết”? Do đó, để trẻ nhỏ được bảo vệ khỏi những tác hại này, các bậc phụ huynh cần phải đi học các lớp dinh dưỡng, không ngừng tăng kiến thức của chính mình, đây có thể nói là trách nhiệm mà các bậc làm cha, làm mẹ phải hoàn thành.

Trẻ nhỏ biếng ăn, kém ăn là do chức năng chuyển hóa của gan gặp bất thường. Trong quá trình nằm trong bụng mẹ, do thiếu cân bằng nên gan của trẻ bị tổn thương và chức năng suy giảm, thậm chí có cả nhân tố di chuyền xảy ra trong quá trình hình thành gan. Chúng ta hay nhắc đến yếu tố di truyền, thực ra hay gặp nhất đó là di truyền về thói quen lối sống cũng như việc thiếu hụt dinh dưỡng từ bố mẹ đến con cái. Nói vậy không có nghĩa phủ định yếu tố di truyền thực sự, nhưng ai dám phủ định di truyền không phải do thiếu hụt dinh dưỡng tạo nên? Ví dụ mẹ béo phì, chức năng gan kém nên nhu cầu về vitamin B và một số các vi chất khác sẽ rất lớn, nhưng trong quá trình mang thai thì người mẹ không bổ sung đủ, hậu quả là do cơ thể mẹ thiếu hụt những dưỡng chất này khiến thai nhi trong quá trình lớn lên trong bụng mẹ cũng bị thiếu hụt, từ đó ảnh hưởng đến lá gan của thai nhi, khiến chức năng gan của thai nhi đã bị kém từ ngay trong bụng mẹ (thể hiện ở khả năng dự trữ của gan kém hơn các trẻ nhỏ khác). Từ đó khiến đứa trẻ sinh ra dễ bị béo phì và cũng giống bố mẹ nó là nhu cầu vitamin nhóm B và các chất khác đều rất lớn. Gan của trẻ dễ bị tổn thương hơn những đứa trẻ khác. Khi chức năng gan không tốt, lại không đủ dinh dưỡng khiến nhu động ruột chậm lại và không còn khả năng co bóp, từ đó trẻ sẽ biếng ăn. Từ biếng ăn đương nhiên sẽ dẫn đến kén ăn. Và đây cũng là nguyên nhân dẫn đến trẻ bị táo bón và đau bụng.

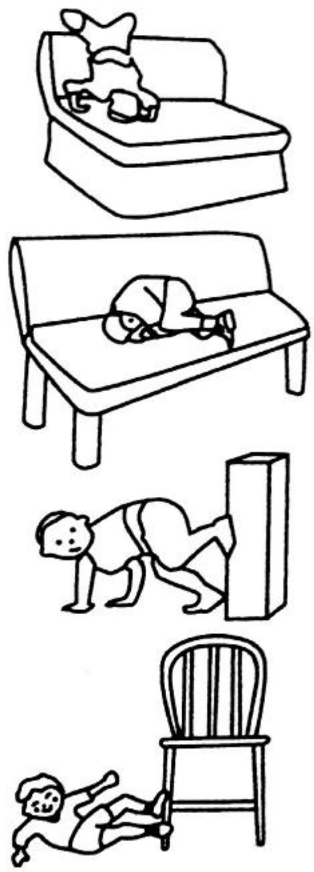
Như đã nêu trên, gan là cơ quan điều tiết đường truyền dinh dưỡng và đường truyền năng lượng. Khi chức năng trao đổi gan giảm sút thì các nguyên liệu mà đường ruột hấp thu vào cơ thể như axit amin (nguyên liệu tổng hợp protein), axit béo (nguyên liệu tổng hợp nên chất béo), glucose (nguyên liệu tổng hợp nên gluco) sẽ khó có thể tổng hợp thành các chất đạm, chất béo, glucozo mà cơ thể cần dùng, từ đó khiến các nguyên liệu bị ứ đọng. Khi nguyên liệu bị ứ đọng nó sẽ báo hiệu dinh dưỡng đã đủ. Không cần phải thêm thực phẩm nữa. Như vậy bạn sẽ chán không còn cảm giác thèm ăn. Khi chán ăn, bạn sẽ chọn những thức ăn bạn thích, ăn được vài miếng đã là tốt lắm rồi, dần dần thói quen kén ăn hình thành. Thực tế giai đoạn này dinh dưỡng trong cơ thể bị thiếu hụt rất nhiều, nguyên nhân do chức năng trao đổi chất của gan kém, không thể tổng hợp nguyên liệu thành protein, chất béo, chất đường cần thiết cho cơ thể cũng như vi chất khác. Tình trạng này sẽ khiến chức năng của gan ngày càng tệ hơn khiến trẻ nhỏ không muốn ăn cơm, cứ thế tạo thành một vòng luẩn quẩn. Kết quả cuối cùng của vòng luẩn quẩn này, cũng là hậu quả nghiêm trọng nhất, đó chính là chứng bệnh

chán ăn, cuối cùng trẻ chả muốn ăn gì cả, thậm chí đến uống nước còn nôn ọe. Không chỉ trẻ nhỏ mới có tình trạng như vậy, người lớn cũng hoàn toàn mắc phải vấn đề này.

2. Hiếu động, tăng động

Đại đa số người lớn khi nhìn thấy trẻ con ngịch ngợm, hiếu động không ngồi yên được lúc nào thì rất vui, họ nghĩ rằng trẻ con mà, phải như vậy mới tốt. Thấy trẻ nhỏ chơi nghịch lăn lội khắp nhà, các bậc phụ huynh rất tự hào, thậm chí còn cho rằng đây là niềm vui tạo hóa. Nhóc đang nghịch ngợm không yên kia chính là tác phẩm mình tạo ra, là thành tựu của mình là hy vọng tương lai của mình. Tôi có lời cảnh tỉnh, “Hãy dùng kiến thức của mình để bảo vệ cho niềm hy vọng tương lai đó”.

Hiếu động thực sự là một hành vi thể hiện trí tuệ. Chị họ tôi lúc mới 3 tuổi có hiếu động một lần, mặc dù hơn 20 năm đã qua đi, đến giờ tôi vẫn còn phục chị sát đất. Một lần chị ấy đang chơi trong nhà, ông của chị đang ngồi nghỉ trên chiếc ghế tựa duy nhất trong nhà, bỗng nhiên chị ấy khóc thét lên, kéo tay ông lôi ra nhà ngoài, ông không hiểu chuyện gì xảy ra, thấy cháu cuống quýt như vậy cũng chạy vội ra nhà ngoài cùng cháu. Sau khi chị họ tôi kéo ông ra nhà ngoài xong liền quay ngược đầu chạy vào nhà trong, ngồi phóc lên chiếc ghế mà ông vừa ngồi lúc nãy, miệng toe toét cười. Hóa ra là chị ấy muốn ngồi chiếc ghế của ông.



Hình 32: Biểu hiện thông thường của những đứa trẻ thiếu dinh dưỡng

Con của bạn có thường hiếu động một cách có trí tuệ như vậy không? Chúng ta hay gặp trẻ nhỏ động chỗ này, động chỗ kia, tý lại kéo ngăn bàn, tý lại bê ghế, hiếm khi ngồi yên một chỗ, kiểu gì cũng phải vấp chỗ nào đó mới chịu thôi không nghịch nữa.

Nhưng trẻ nhỏ thường chỉ ngồi yên được một lúc rồi lại bắt đầu nghịch ngợm, rất ít trẻ nghe lời, kể cả khi chịu ngồi yên rồi nhưng vẫn chỉ là bề ngoài. Không lăn lê trên ghế, làm đổ ghế để tự mình ngã xuống thì cũng lăn lộn trên ghế sofa, dốc ngược đầu hoặc chạy lăn xuống đất (Hình 32). Đến tuổi đi học, những đứa trẻ như vậy thường ít tập trung, hay nghịch ngầm, không chú ý nghe giảng, thầy cô phản ánh ý thức kỷ luật không tốt, hay nghịch, hay nói chuyện riêng trong lớp, ảnh hưởng đến lớp học. Kết quả học tập cũng không cao, kết quả này sẽ khiến trẻ chán học, không thích học. Lớp 1 và lớp 2 là giai đoạn bồi dưỡng tạo thành một thói quen cũng như niềm đam mê học hỏi cho trẻ, nhưng tình trạng chán học khiến trẻ không còn hứng thú học tập. Khi thầy cô phản ánh với phụ huynh, có thể trẻ sẽ bị phạt vì gây mất trật tự lớp học và kết quả học tập kém. Nhiều phụ huynh thấy con mình như vậy rất lo lắng, nghĩ rằng đây có thể là một dạng bệnh lý nên đưa con đi khám lấy thuốc. Nhiều trẻ nhỏ bị chẩn đoán là bệnh tăng động, đi khám khắp nơi mà chẳng khỏi, thậm chí có một số bác sĩ còn kê đơn thuốc uống chống thần kinh cho trẻ, khiến trẻ yên lặng hơn, sau khi uống thuốc hiệu quả thật, không hiếu động nghịch ngợm nữa nhưng lại chuyển sang dạng đơ đơ. Thuốc này khiến não bị khống chế hoạt động ở vùng da đầu, do vậy phản ứng của trẻ chậm lại, tất nhiên từ đó không hiếu động nữa. Nhưng nếu cứ thế tiếp diễn thì chúng ta cũng biết đứa trẻ sẽ trở thành người như thế nào.

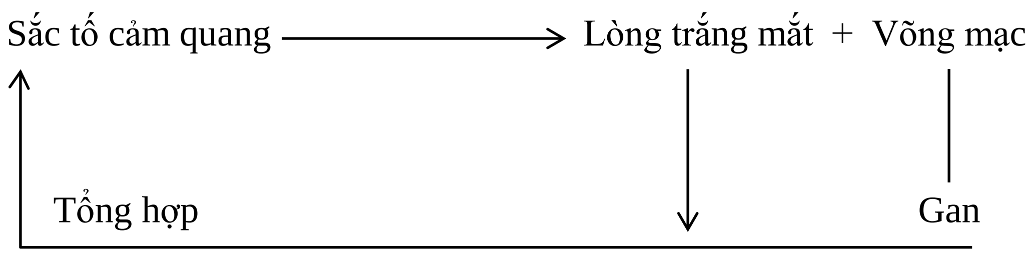
Thực ra những vấn đề nêu ra đều quy vào chứng thiếu hụt dinh dưỡng mà chủ đạo là canxi. Sau khi uống dinh dưỡng, tình trạng này của trẻ sẽ được cải thiện sau 1 đến 2 tuần. Các bậc phụ huynh phải chú ý biểu hiện giai đoạn đầu của việc thiếu hụt dinh dưỡng ở con trẻ, chỉ cần lúc ngủ trẻ hay lăn lộn vật vã là đã cho thấy cơ thể trẻ thiếu hụt dinh dưỡng rất nhiều.

3. Cận thị

Cận thị là vấn đề được nhiều người quan tâm. Chúng ta có ngày thế giới chăm sóc đôi mắt (6/6). Chúng ta lại có ngày cả nước bảo vệ mắt (5/5)... rất nhiều phương thức truyền thống để tuyên truyền bảo vệ mắt. Bác sĩ nhãn khoa đã nói, truyền thông cũng nói, thầy cô cũng nói rằng đôi mắt phải được bảo vệ vì mắt quá quan trọng với chúng ta. Đôi mắt là cửa sổ tâm hồn. Không được đọc sách quá gần, không được vừa nằm vừa đọc sách, không được đọc sách quá lâu, không đọc sách dưới ánh sáng quá mạnh hay quá tối. Từ đó xuất hiện đèn điện bảo vệ mắt, máy bảo vệ mắt, thước bảo vệ mắt... Các loại thiết bị hỗ trợ được dùng vậy mà tại sao tỷ lệ trẻ cận thị vẫn ngày một tăng? Tôi nói với bạn một thực tế. Có thể tật cận thị của con bạn do chính tay bạn gây nên. Không phải chỉ có cận thị, mọi vấn đề liên quan đến sức khỏe của con bạn đều do bạn gây ra hết. Nguyên nhân vẫn là do thiếu hiểu biết.

Khi chúng ta hiểu nguyên lý mắt nhìn như thế nào thì sẽ tìm được cách tốt nhất để phòng tránh cận thị. Hãy nhớ kỹ, phải hiểu nguyên lý chứ không phải chỉ biết. Hiểu và biết là 2 phạm trù khác hẳn nhau. Tôi biết tôi đang sống, nhưng tôi không biết tại sao lại sống, chỉ có hiểu mới có thể cảm nhận được, mới có thể ngộ được điều gì đó. Biết là quá trình dùng não để nhớ, còn hiểu là quá trình dùng não để tư duy. Biết bao nhiêu người biết kiến thức, vì đã từng được học, nhưng không biết học xong để làm gì, vì không hiểu tại sao phải học.

Quá trình nhìn sự vật được tiến hành ở lớp võng mạc mắt, quá trình này là một phản ứng, tức là sắc tố cảm quang phân giải thành lòng trắng mắt và võng mọc. Những từ ngữ này mang tính chuyên môn nên tôi giải thích thêm, lòng trắng mắt vốn là một loại protein, võng mạc được cấu tạo từ quá trình chuyển hóa vitamin A, sắc tố cảm quang là vật chất nằm trên võng mạc dùng để nhìn sự vật. Hiện tại phát hiện có bốn loại sắc tố cảm quang, phân bố đều ở hai loại tế bào, trong đó có sắc tố tương đối dễ nhận biết là tím hồng. Quá trình sản sinh ra sắc tố cảm quang chính là quá trình kết hợp giữa lòng trắng mắt và võng mạc, nhưng sự kết hợp này không đơn giản, sắc tố cảm quang sẽ phân thành lòng trắng mắt và võng mạc, sau đó chất ở võng mạc phải đến gan trước để chuyển hóa thành vật chất của võng mạc, sau đó mới quay trở lại võng mạc và kết hợp với lòng trắng mắt để tạo thành sắc tố cảm quang (Hình 33). Sau khi sắc tố cảm quang ít đi, mắt sẽ nhìn mọi vật mờ đi, ví dụ như đang đọc sách, bạn sẽ tự động đưa người về phía trước để mắt gần sách hơn. Như vậy có nghĩa là mắt không nhìn lâu được, chỉ đọc một lúc đã mỏi mắt, và đọc là bị mở đi. Để nhìn rõ hơn, các dây chằng con ngươi sẽ điều chỉnh ép vào con ngươi khiến nó méo đi để cải thiện thị lực. Dây chằng con ngươi có thể tự động điều chỉnh trong lúc bạn không để ý gì. Thời gian đầu đó là hiện tượng cận thị giả. Thời gian kéo dài, con ngươi bị chèn ép liên tục cuối cùng thay đổi hình dạng thật, không đàn hồi lại nguyên dạng được nữa, lúc này bắt đầu giai đoạn cận thị thật.



Hình 33: Phân tích sắc tố cảm quang và quá trình tổng hợp

Tại sao sắc tố cảm quang lại bị ít dần? Không còn nghi ngờ gì nữa, đó là do thiếu dinh dưỡng cung cấp nguyên liệu, hoặc thiếu một loại enzyme hoặc coenzyme nào đó. Khi sắc tố cảm quang quá ít, chúng ta nhìn sự vật hiện tượng sẽ mờ hơn, lâu ngày thành cận thị. Nguyên liệu để sản sinh ra sắc tố cảm quang như protein, võng mạc, enzyme, coenzyme bản thân chúng không phức tạp, không thần bí, đó chính là các chất protein, vitamin và khoáng chất trong dinh dưỡng chúng ta ăn. Do vậy, thiếu hụt dinh dưỡng mới là nguyên nhân chính gây bệnh cận thị.

Nhưng như những lập luận trên, thiếu dinh dưỡng kéo dài sẽ khiến gan bị tổn thương nhiều nhất, chức năng trao đổi chất của gan sẽ bị kém đi và tất nhiên cũng ảnh hưởng tới thị lực, bởi vì gan phụ trách chuyển hóa chất ở võng mạc vốn chưa thể sử dụng cho mắt thành chất có thể sử dụng và tham gia vào quá trình tổng hợp nên sắc tố cảm quang. Việc đọc sách dưới ánh sáng quá mạnh hay quá yếu hay nằm đọc đều có liên quan đến cận thị, nhưng việc đọc sai tư thế đều khiến cho các sắc tố cảm quang bị giảm đi và cái giá phải trả là dinh dưỡng thiếu hụt hơn. Chỉ khi nào bổ sung đủ dinh dưỡng thì quá trình tổng hợp các sắc tố cảm quang mới tiến hành thuận lợi và cận thị

mới có thể phòng tránh hiệu quả, thậm chí có thể chữa khỏi. Trong cuộc sống, đứa trẻ nào dinh dưỡng càng kém thì khả năng cận thị càng cao. Sau khi bị cận thị rồi hãy tích cực ăn dinh dưỡng, bệnh cận thị giả rất dễ chữa, bệnh cận thị thật vẫn có thể cải thiện, thậm chí là khỏi hoàn toàn. Bởi vì dinh dưỡng không chỉ cải thiện chức năng của gan, võng mạc, độ đàn hồi của mắt mà còn có thể cải thiện độ co giãn linh hoạt của cơ mắt.

CHƯƠNG 23

BÍ QUYẾT TRƯỜNG SINH BẤT LÃO

Đây là một vấn đề vô cùng nhạy cảm. Nói đến bí quyết "trường sinh bất lão" mọi người thường hay nghĩ đến các thầy phù thủy, mê tín dị đoan. Từ cổ chí kim, những người theo đuổi trường sinh bất lão thường không có kết cục tốt đẹp, ví dụ điển hình nhất là các hoàng đế cổ đại vì muốn được trường sinh bất lão nên sai người luyện đan, không biết bao nhiêu bậc đế vương phải bỏ mạng. Ví dụ như đời Đường vì uống linh đan trúng độc mà chết có Đường Thái Tông, Huệ Tông, Cẩm Tông, Kính Tông và cuối đời Đường có Võ Tông, Tuyên Tông... tất cả là sáu vị. Nhưng điều khiến mọi người ngạc nhiên là các vị này không chết uổng, bởi vì trong quá trình luyện đan họ đã phát minh ra thuốc súng. Trong quá trình luyện đan thực tế, các nhà luyện đan đã phát hiện và tích lũy rất nhiều về kiến thức hóa học và tính năng của vật chất, ví dụ như thủy ngân, chì, vàng, bạc, đồng, sắt, lưu huỳnh, cacbon... Và việc này đã hoàn thiện nốt cho hóa học cận đại. Nghe nói hóa học cận đại bắt nguồn từ kỹ thuật luyện đan của Trung Quốc, sau này truyền sang Ả Rập và đến châu Âu, đến bây giờ từ hóa học trong tiếng Đức (chiemie), Pháp (chimie), Anh (chiemistry) đều xuất phát có âm giống tiếng Tuyền Châu của Trung Quốc cổ đại.

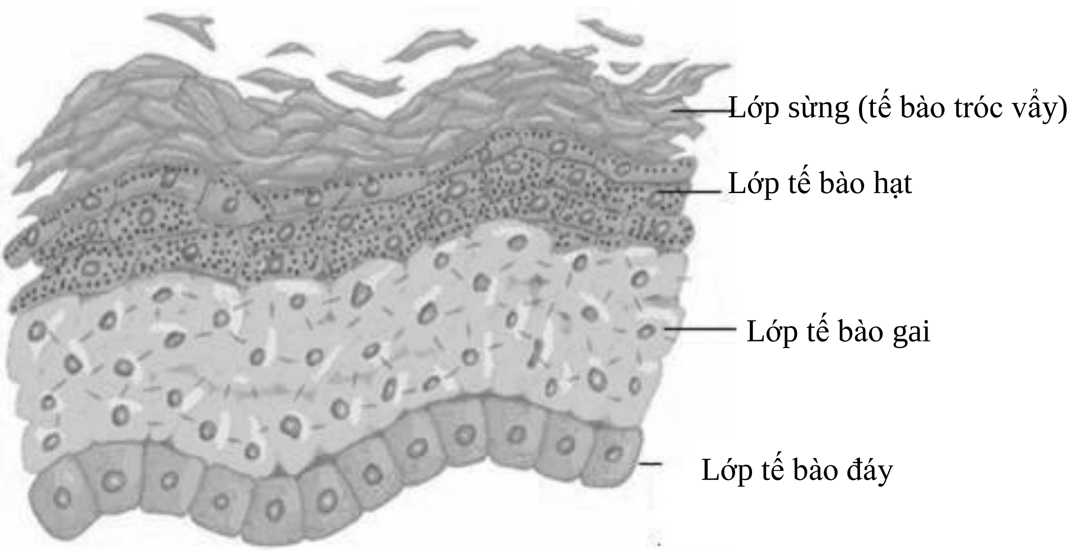
Mặc dù không thể sống bất tử, nhưng kéo dài tuổi thọ thì có thể làm được một cách nhẹ nhàng. Quá trình già nua chính là quá trình bị oxy hóa, bị tổn thương. Giống như cá xa nước một thời gian sẽ chết, xác cá sẽ chuyển sang màu hồng, đây chính là quá trình oxy hóa. Cá hồ có thịt màu trắng, nhưng khi cá bị ươn thì nó chuyển thành màu vàng nền, đó cũng là quá trình bị oxy hóa. Hiện tượng oxy hóa rất phổ biến trong cuộc sống, và rất bình thường, ví như đồng sắt bị hoen gỉ đều là kết quả của quá trình oxy hóa. Cũng như vậy quá trình con người già đi cũng là quá trình oxy hóa liên tục, từ đó mà gốc tự do bị oxy hóa đã trở thành một điểm nóng hiện nay.

Cơ thể con người luôn sản sinh các gốc tự do, nhất là khi cơ thể bị tổn thương thì các gốc tự do bị oxy hóa càng lớn. Nếu số lượng gốc tự do oxy hóa ngày càng nhiều thì tổn thương càng nặng, phạm vi rộng hơn sẽ hình thành vòng luẩn quẩn. Để chống chọi với các gốc tự do oxy hóa trong cơ thể và giảm thiểu tối đa mức độ tổn thương do chúng gây ra thì việc sử dụng các chất dinh dưỡng có khả năng chống oxy hóa gốc tự do là lựa chọn số một. Đối với cơ thể không nên có những động thái vô thưởng vô phạt như uống thuốc hạ mỡ máu, uống thuốc vào mỡ máu giảm tạm thời nhưng gan lại bị tổn thương, nhuộm tóc đen nhưng da lại bị dị ứng, tiền kiếm được rồi nhưng sức khỏe hỏng hết. Những trường hợp như vậy nhiều vô kể. Khi một nhãn hàng nào tuyên bố có thể chống được gốc tự do oxy hóa, nhất định phải xem nó có phù hợp với những phản ứng sinh hóa của cơ thể hay không, để tránh không gây thêm những tổn thương không đáng có. Nhưng như nói ở trên, dinh dưỡng thiếu hụt dài ngày, gan sẽ bị tổn thương nhiều nhất, khi đó C, E, Carotene là ba vị kiếm khách hữu hiệu chống oxy hóa. Khi cơ thể đủ ba chất dinh dưỡng trên, những gốc tự do sản sinh ra sẽ bị chặn lại và bị triệt tiêu ngay lập tức, không cho chúng phát tán. Vì thế vitamin C, E được chị em ưa dùng để lấy lại tuổi thanh xuân, xóa sạm nám.

Thực tế việc sử sụng các vitamin chống oxi hóa là một khâu trong việc kéo dài tuổi thanh xuân, mặt khác vẫn tận dụng tối đa khả năng tự phục hồi tái tạo cơ thể. Chính khả năng tự phục hồi và tái tạo cơ thể sẽ giúp chúng ta giữ mãi tuổi thanh xuân và trẻ mãi không già. Hãy xem khả năng phục hồi tái tạo của cơ thể chúng ta có thể làm mới từng tế bào đã già nua cũ kỹ, khiến tế bào được lột xác. Việc này không giống như bạn có chiếc xe đạp đã cũ, rơi mất một chiếc ốc và bạn thay thế bằng một chiếc ốc khác. Sau khi thay ốc xong, chỉ có mỗi cái ốc là mới, các bộ phận khác của xe vẫn cũ, nhìn rất tức mắt. Nếu như xe đạp có khả năng tự phục hồi và làm mới thì sao nhỉ? Chỗ nào cũ thì thay mới, chẳng phải một chiếc xe đạp cũ thành một chiếc xe đạp mới hay sao? Do vậy, khi chúng ta tận dụng triệt để khả năng tự tái tạo phục hồi của cơ thể thì chúng ta sống đến giới hạn cao nhất.

Có một bài văn hài hước như này: Thời Liên Xô có một nhà khoa học tên là Bovasmolis. Ông nghiên cứu và đưa ra kết luận làm chấn động dư luận: loài người có khả năng sống thọ được 150 tuổi, hơn nữa ai cũng có hy vọng sống thọ như vậy. Stalin sau khi nghe xong vô cùng sung sướng, họ trở thành bạn tốt cũng vì tin vui này. Có thể trở thành bạn tốt với một người sống thọ 150 tuổi thì đúng là tin vui rồi. Stalin ngày càng quan tâm và đề cao Bovasmolis, muốn gì đáp ứng đấy, ủng hộ cả vật chất và tinh thần cho Bovasmolis. Ông còn được Stalin ban thưởng huy chương và phong tước viện sĩ viện khoa học, giải thưởng Stalin, anh hùng xã hội chủ nghĩa... Bỗng 1 ngày (năm 1946) thư ký của Stalin đến phòng làm việc và báo với ông tin buồn: “Bovasmolis đã qua đời”. Ông thọ 65 tuổi. Stalin nghe xong vẻ mặt vô cùng đau khổ, đi đi lại lại trong phòng cuối cùng chỉ nói một câu: “Thằng cha này lừa mình rồi”.

Thực tại, con người hoàn toàn có thể sống đến giới hạn cao nhất, thọ nhất và không bệnh tật. Làm thế nào để đạt được điều đó? Vậy thì hãy phát huy tối đa khả năng tự phục hồi và tái tạo của chính cơ thể người. Mà cách duy nhất để phát huy năng lực này chỉ có dinh dưỡng mới làm được mà thôi. Hãy cho cơ thể đủ nguyên liệu để làm việc. Hơn nữa, hãy giảm thiểu những tổn thương do oxy hóa, mặt khác nhanh chóng phục hồi và tái tạo. Do vậy chúng ta sẽ thấy sau khi sử dụng dinh dưỡng một thời gian, sắc mặt sáng hơn, da dẻ đẹp hơn, nám sạm mờ đi. Đây không chỉ đơn giản là phương pháp trị nám mà là quá trình thay da đổi thịt vì nó đã làm được một việc đó là chỗ nào hỏng thì sửa, chỗ nào cũ thì thay mới.



Hình 34: Cấu tạo bình thường của da

Mọi người đều biết vitamin C và E có tác dụng trị nám, thực tế thì tất cả các loại dinh dưỡng đều có khả năng này, hơn nữa chúng còn hỗ trợ cho nhau để đạt hiệu quả cao nhất, chất nào cũng có tác dụng riêng của nó. Ví dụ như protein, chỉ khi nào đủ protein thì da mới tái tạo nhanh được, lớp đáy của da là nơi tế bào mới sản sinh và đẩy dần lên trên để thay thế cho các tế bào già và sạm nám (lớp sừng), khiến các tế bào sừng sẽ bong tróc ra, như vậy da bạn mới được tươi trẻ sáng lạng (Hình 34). Nếu thiếu protein và các dinh dưỡng kết hợp khác, da sẽ tái tạo chậm, tốc độ thay da sẽ chậm theo, những tế bào già ở lớp sừng cứ dính trên bề mặt da không được thay thế, như vậy nhìn vào thôi cũng thấy dấu vết của thời gian hằn trên da bạn.

Da của chúng ta vận hành như vậy, cơ thể cũng thế. Để các tế bào và cơ quan của cơ thể được cung cấp đầy đủ dưỡng chất và phát huy tối đa năng lực tự phục hồi tái tạo thì bạn phải làm được những điều sau: nạp vào đầy đủ chất dinh dưỡng, hấp thu đầy đủ chất dinh dưỡng, đẩy mạnh quá trình trao đổi chất của gan và đả thông các mạch máu của hệ tuần hoàn. Từ lập luận phần đầu "Gan - vị đại tổng quản của sức khỏe" chúng ta đã biết việc thúc đẩy gan chuyển hóa với tốc độ nhanh là quan trọng nhất, vì gan khỏe mới biết ăn ngon miệng, mới ăn được đủ dinh dưỡng vào người, gan khỏe mới có thể tiêu hóa vả hấp thu dinh dưỡng tốt; gan khỏe mới làm lưu thông hệ tuần hoàn, có như vậy thì dinh dưỡng mới được chuyển trực tiếp đến các ngóc ngách trong cơ thể ngay tức thì, nếu làm được điều này, bạn sẽ dời xa bệnh tật, luôn sống mạnh khỏe.

Ở trên tôi nói về vấn đề của da, bạn đừng hiểu lầm là tôi phủ nhận ý nghĩa quan trọng của việc sử dụng mỹ phẩm. Da của chúng ta rất khổ sở, đặc biệt là môi trường ô nhiễm ngày một tăng như ngày nay. Ngày nào da cũng chịu tác động của tia cực tím, rồi chịu tác hại của những tác nhân có hại như khói bụi, virut, mầm bệnh, ký sinh trùng... Rồi các loại độc tố axit, độc tố kiềm… Trong quá trình làm việc, da luôn bị tổn thương và mỹ phẩm kém chất lượng cũng là nguyên nhân thường gặp gây tác hại cho da. Nếu bạn muốn dùng mỹ phẩm để chăm sóc da, nhất định phải chọn sản phẩm chất lượng cao cấp vì những dòng cao cấp có chứa nhiều dưỡng chất như axit amin, vitamin C, E, A và các tinh chất chiết suất từ thiên nhiên. Chủ yếu là mỹ phẩm giúp bạn đạt được những điều sau: tăng thêm một lớp bảo vệ cho da, chống tia cực tím, cung cấp dưỡng chất cho da, giúp da đủ độ ẩm, kịp thời hỗ trợ phục hồi nhưng tổn thương, cải thiện tuần hoàn máu dưới da. Tổng kết lại, có một mục đích duy nhất là giúp da được phục hồi về trạng thái bình thường ban đầu.

Trong các ngành chăm sóc, tôi thấy có một điều đáng lưu tâm nhất là bổ sung đủ nước cho da. Da đẹp hay không được quyết định bởi tuần hoàn máu dưới da có tốt hay không. Tuần hoàn máu dưới da là vi tuần hoàn, chủ yếu do các mao mạch tạo nên, chỉ khi nào tuần hoàn máu dưới da được thông suốt thì dinh dưỡng mới đưa được đến lớp đáy và thẩm thấu vào lớp khác để duy trì độ ẩm cho da. Để tuần hoàn máu dưới da được tốt, nhất định phải làm tốt hai điều: một là thông qua việc bảo vệ gan để bảo vệ tuần hoàn máu dưới da, hai là duy trì độ ẩm cho da để da không bị kích ứng. Vì khi da bị khô nó sẽ bị hút nước trong các mao mạch dưới da khiến mao mạch bị khô, khó có thể lưu thông và dinh dưỡng không kịp thời cung cấp được cho da. Ngoài ra, dinh dưỡng sẽ thẩm thấy qua các lớp tế bào da nhờ có nước. Nếu da bị khô, dinh dưỡng sẽ rất khó thẩm thấu đến các lớp da. Cho dù dinh dưỡng đã vào được đến trong tế bào da thì tỷ lệ hấp thu dinh dưỡng của tế bào cũng bị giảm đi, bởi lẽ tất cả các phản ứng của

tế bào đều được tiến hành trong môi trường nước. Chỉ khi nào môi trường nước tốt thì các phản ứng mới diễn ra bình thường. Do vậy mà phải thường xuyên kịp thời bổ sung nước cho da, duy trì độ ẩm cho da.

Bằng cách ăn dinh dưỡng từ bên trong và sử dụng mỹ phẩm chăm sóc da bên ngoài, chắc chắn bạn sẽ giữ được tuổi thanh xuân, sống khỏe mạnh và sống thọ. "Trường sinh bất lão" không còn là mơ nữa.

THÁP DINH DƯỠNG CÂN ĐỐI

trung bình cho một người trong 1 tháng (2006-2010)



Dưới 180gr muối — Ăn hạn chế

500gr đường — Ăn ít

600gr dầu, mỡ, vừng, lạc — Ăn có mức độ

2,5kg cá, thuỷ sản
1,5kg thịt; 2kg đậu phụ — Ăn vừa phải

Quả chín
theo khả năng — Ăn đủ

10kg rau — Ăn đủ

12kg
lương thực — Ăn đủ





Dinh dưỡng hợp lý là nền tảng của Sức khỏe



VDD

TÀI LIỆU TRUYỀN THÔNG ĐƯỢC SẢN XUẤT TRONG KHUÔN KHỔ CHIẾN LƯỢC QUỐC GIA VỀ DINH DƯỠNG
Đơn vị tổ chức sản xuất: Trung tâm Giáo dục truyền thông dinh dưỡng - Viện Dinh dưỡng - Bộ Y tế
Địa chỉ: 48B Tăng Bạt Hổ - Hà nội. ĐT: 84-4-9720608. Fax: 84-4-9717885. website: http://www.nutrition.org.vn